Dukkha

Kumpulan Esai

Tiga Fakta Dasar Eksistensi - II. Penderitaan (Dukkha)

Judul Asli: The Three Basic Facts of Existence II: Suffering (Dukkha)
Penulis: Robert Burton, Francis Story, Bhikkhu Khantipālo, Bhikkhu Saddhājīva, Prof. N. A Jayawickrama, Francis Story, Natasha Jackson, Rosemary Taplin, C. F. Knight, Ñāṇamoli Thera
Penerjemah: Feny Anamayani, Laura Perdana, Raymond Loei, Yohanes Sismarga
Editor: Anne Martani, Sidharta Suryametta
Proofreader: Andrea Kurniawan

Sampul & Tata Letak: Jimmy Halim, Leonard Halim

Tim Dana: Arta Fanti, Laura Perdana

Diterbitkan Oleh:

vijjakumara@gmail.com

"The Three Basic Facts of Existence II: Suffering (Dukkha)". BPS Online Edition © 2006, http://www.bps.lk/olib/wh/wh191_Burton-etal_Three-Basic-Facts-of-Existance--II-Dukkha.html

Hak Cipta Terjemahan dalam bahasa Indonesia © 2017 Vijjākumāra
Cetakan pertama Mei 2017
Vijjākumāra
Jakarta

Daftar Isi

Dukkha

Tidak ada makhluk yang begitu sengsara seperti manusia, yang begitu teraniaya, dalam kesengsaraan dari pikiran, dalam kesengsaraan dari hati, dalam kesengsaraan saat tertidur, dalam kesengsaraan saat terjaga, dalam kesengsaraan kemana pun ia berpaling, sebagaimana ditemukan Bernard. Kehidupan kita yang senantiasa terbelenggu kesedihan, di bumi ini, hanyalah godaan semata. Siapa yang dapat menanggung kesengsaraan-kesengsaraan kehidupan? Dalam kemakmuran kita kurang ajar dan sukar dihadapi, dalam kemalangan kita bersedih, dalam nasib apa pun kita bodoh dan sengsara. Dalam kemalangan saya mengharapkan kemakmuran, dan dalam kemakmuran saya takut akan kemalangan. Kondisi cukup seperti apa yang dapat saya temukan? Dimana tidak terdapat godaan? Kondisi kehidupan seperti apa yang dikatakan bebas? Kebijaksanaan harus disertai kerja keras. Kemenangan & iri hati, kekayaan & kecemasan, anak-anak & beban-beban, kenikmatan & penyakit, istirahat & kemiskinan berjalan berdampingan; seolah-olah seorang manusia dengan demikian dilahirkan (seperti anggapan para penganut filosofi Plato), untuk dihukum dalam kehidupan ini karena dosa-dosa terdahulu; atau, seperti yang dikeluhkan Pliny, setelah mempertimbangkan segalanya, tampaknya alam lebih cocok dianggap sebagai ibu tiri dibanding ibu kandung bagi kita. Tidak ada makhluk yang hidupnya begitu rapuh, begitu penuh ketakutan, begitu

gila, begitu geram; hanya manusialah yang diliputi dengan iri hati, ketidakpuasan, kesedihan, ketamakan, ambisi, takhayul. Seluruh kehidupan kita merupakan sebuah Laut Irlandia, yang di dalamnya tidak ada yang dapat diharapkan selain badai yang bergejolak dan ombak yang menyulitkan, dan semua itu tak terhingga:

> Demikian besar lautan masalah yang saya lihat,
>
> hingga tampak mustahil untuk berenang keluar darinya.[1]

… tidak ada masa-masa tenang, dimana seorang manusia dapat terus merasa aman, atau puas dengan keadaannya sekarang: tetapi, seperti yang dikemukakan Boethius, ada sesuatu di dalam setiap dari kita, yang sebelum cobaan kita mencarinya, dan membenci setelah mencobanya: kita sungguh-sungguh berharap, dan dengan tidak sabar mendambakannya, dan sering kali segera merasa jemu terhadapnya. Antara harapan dan rasa takut, kecurigaan, kemarahan, antara bersatu, berpencar, dll., kita menyia-nyiakan hari-hari kita, membohongi waktu yang kita miliki, kita menjalani kehidupan yang penuh pertengkaran, ketidakpuasan, kerusuhan, kemurungan, kesengsaraan; sedemikian sehingga, andai kita dapat meramalkan apa yang akan datang, dan dapat memilih, kita akan lebih memilih untuk menolak daripada menerima kehidupan yang menyakitkan ini. Kesimpulannya, dunia itu sendiri berliku-liku, sebuah labirin yang penuh kekeliruan, padang gurun, hutan belantara, sarang penyamun, penipu, dll., penuh dengan genangan air kotor, batu-batu mengerikan, tebing-tebing, lautan kesengsaraan, beban yang berat, di mana

kelemahan dan malapetaka saling menyalip dan mengikuti satu sama lain, seperti ombak laut; dan jika kita lepas dari monster laut *Scylla,* kita akan jatuh membusuk ke dalam pusaran air *Charybdis* yang ada di seberangnya, dan demikianlah, dalam ketakutan, kesulitan, derita yang tiada henti-hentinya, kita berlari dari satu bencana, satu kejahatan, satu beban, ke yang lainnya. Dengan usaha yang keras, anda dapat memisahkan berat dari timah, panas dari api, kelembaban dari air, terang dari matahari, demikian pula anda dapat memisahkan kesengsaraan, ketidakpuasan, kebimbangan, malapetaka, bahaya, dari seorang manusia."

—Robert Burton,
The Anatomy of Melancholy, 1621.

Dukkha: Dukkha adalah ...

Gangguan, kejengkelan, patah semangat, kekhawatiran, keputusasaan; ketakutan, kengerian, kesedihan, kecemasan; kerentanan, cedera, ketidakmampuan, rasa rendah diri; penyakit, penuaan, pelapukan tubuh dan indra-indra, kepikunan; rasa sakit/kenikmatan; kegairahan/kebosanan; kekurangan/berlebih; hasrat/rasa frustasi, penindasan; rasa mendambakan/tanpa tujuan; harapan/tanpa harapan; usaha, kegiatan, perjuangan keras/pengekangan; kehilangan, keinginan, ketidakcukupan/kekenyangan; cinta/keadaan tanpa cinta, keadaan tanpa kawan; ketidaksukaan, kebencian/ketertarikan; memiliki anak/tidak memiliki anak; ketundukan/pemberontakan; kepastian/keraguan, kebimbangan, ketidakpastian.

—Francis Story

Sebuah Deskripsi tentang Dukkha

Semua makhluk hidup sepanjang waktu mencari sesuatu yang disebut "kebahagiaan". Pada masa lampau, pencarian mereka adalah demi tujuan yang sama: kebahagiaan. Sementara itu, pada masa kini, kita dapat mengamati diri kita serta makhluk lain dan melihat bahwa kebahagiaan—pemuasan keinginan-keinginan dan perasaan-perasaan menyenangkanlah—yang kita cari. Pada masa depan, siapa yang dapat menyangkal bahwa kita akan mencari harta yang paling sulit diraih itu, yang disebut kebahagiaan.

Pencarian yang terus-menerus ini adalah pencarian yang paling mendasar dari segala hal. Makhluk hidup, bukan hanya manusia, berharap untuk hanya mengalami hal-hal yang menyenangkan, dan pada saat yang sama, berharap untuk terhindar dari yang tidak menyenangkan dan yang tidak mengenakkan. Apa yang mereka dan kita harapkan untuk alami selama mungkin tersebut disebut *sukha,* di sini diterjemahkan sebagai "kebahagiaan", yang pada dasarnya adalah perasaan-perasaan menyenangkan dari pikiran dan tubuh. Dan apa yang dicoba dihindari oleh semua makhluk adalah beragam pengalaman yang menyakitkan dan tidak diinginkan yang bersifat mental ataupun fisik, yang disebut dukkha. Oleh karena kata ini mencakup pengalaman hidup kita secara luas, semua yang tidak memuaskan dalam satu dan lain hal, maka kata ini akan tetap

digunakan dalam bahasa Palinya sehingga maknanya dapat muncul melalui deskripsi banyaknya aspek dukkha di bawah ini. Dukkha adalah sebuah kata yang harus diketahui dan dimengerti oleh semua Buddhis.

Ketika seseorang ingin menghindari atau mengatasi seorang musuh, dia perlu mengetahui seperti apa rupa orang tersebut, seperti apa ciri-cirinya. Sama seperti dukkha, yang, sepertinya, merupakan musuh dari kebahagiaan kita, yang barang kali kita coba hindari sebisa mungkin, atau berjuang untuk mengatasinya, tergantung aspirasi dan banyaknya kerja keras yang siap kita lakukan terhadap diri kita. Oleh karenanya, kita harus benar-benar mengenal dukkha ini untuk mencari tahu apa maknanya dan kemudian melihat kekuatannya dalam hidup kita. Tidak ada gunanya berpura-pura terhadap diri kita sendiri atau orang lain bahwa dukkha tidak eksis, atau tidak pernah menyusahkan kita. Itu adalah cara orang yang tidak dapat menghadapi kenyataan untuk menghindari musuh, dan sangatlah tidak efektif. Kita harus membuka mata kita dan memahami mengapa kita menderita dalam berbagai cara. Ketika kita telah mengakui pada diri kita sendiri betapa lelahnya membawa beban rasa sakit dan kesedihan yang luar biasa ini, maka kita akan bersiap untuk mencoba meletakkannya, untuk melanjutkan perjalanan kita dengan tanpa beban dan bahagia.

Pertama-tama, mari kita pertimbangkan apakah jalan duniawi akan menjauhkan kita dari beban kita dan mengarahkan kita menuju kebahagiaan yang kita cari. Secara umum, digiring oleh tekanan

ekonomi, melalui iklan, dll., orang-orang berasumsi bahwa dengan pemenuhan kepuasan atas keinginan-keinginan mereka, dengan memiliki barang atau pengalaman ini atau itu, mereka akan mencapai kondisi damai dan sejahtera, kebahagiaan yang terus-menerus itu. Tentu saja, ini hanya seperti wortel di depan keledai. Karenanya, mereka selalu berusaha mencapai ini atau itu, namun bahkan setelah tercapai, itu hanya memberikan kesenangan yang sementara. Jika tidak tercapai—dukkha! Karena itu, jalan materialisme tidak menjanjikan sebuah akhir dari dukkha, melainkan hanya menambahnya. Rumusnya adalah "menambah keinginan indrawi, menambah dukkha".

Namun seseorang tentu pernah berpikir bahwa manusia, yang secara umum disebut sebagai makhluk yang cerdas, tentu memiliki kemampuan-kemampuan yang lebih untuk mewujudkan kebahagiaannya dibandingkan makhluk-makhluk lainnya yang kurang beruntung, begitulah kesimpulan yang ditarik jika orang tersebut tidak mengetahui sejarah manusia. Di dalam sejarah ditemukan segala penderitaan yang mengerikan yang ditimbulkan oleh berbagai gangguan alam seperti gempa bumi, banjir, kebakaran, angin topan, dan wabah penyakit, yang diperbesar seribu kali lipat oleh kerakusan, kekejaman, kebebalan, dan kebodohan umat manusia seperti kita. Di sisi yang lain, mungkin seseorang akan berargumen bahwa telah ada banyak orang baik dan mulia, bahkan guru-guru besar, yang dapat menunjukkan kepada manusia jalan keluar dari dukkha mereka. Namun apa yang telah terjadi pada mereka? Mereka sepanjang waktu harus berjuang melawan mereka yang berpikiran-

jahat, harus menderita karena penyiksaan mereka, dipaksa melarikan diri dan bersembunyi, dan bahkan dibunuh. Kemudian manusia juga bertanggung jawab atas terjadinya perang yang tak terhitung jumlahnya—dunia tidak pernah tanpa sejumlah perang yang tengah berlangsung, sebagaimana yang kita lihat sekarang. Selain itu, terdapat penyiksaan dan segala perbuatan berakar-kebencian lainnya, hingga kata-kata hinaan dan pandangan merendahkan. Namun orang-orang tetap mencari kebahagiaan! Terlalu banyak niat untuk tidak hanya membuat orang lain menderita, namun juga menciptakan penderitaan bagi diri sendiri. Kita menemukan bahwa ada orang yang membunuh untuk “olahraga” dan keseruan, mencuri agar mereka dapat menyenangkan diri mereka sendiri, atas nama kesenangan memanjakan diri secara seksual dengan cara yang tidak bajik, berbohong dan memfitnah untuk mendapatkan kebahagiaan, dan untuk mencapai kebahagiaan tertinggi, mereka mabuk-mabukan atau menggunakan narkoba untuk mengubah perasaan-perasaan dan persepsi-persepsi. Namun, tentu saja, bentuk-bentuk perbuatan ini, yang bertentangan dengan lima aturan moralitas, menyusun jalan menuju ketidakbahagiaan!

Sekarang, marilah kita melihat lebih dalam dukkha dan berbagai cara yang kita temukan untuk menghadapinya. Di dalam teks-teks yang merekam kata-kata Buddha, kita menemukan satu bagian yang diulang berkali-kali dan menjelaskan tentang rentang dari dukkha. Berikut ini, pertama dalam bahasa Pali, kemudian dalam terjemahan bahasa Indonesia:

> *"jātipi dukkhā, jarāpi dukkhā, byādhi pi dukkhā, maraṇaṃ pi dukkhaṃ; soka-parideva—dukkha-domanass-upāyāsā pi dukkhā, appiyehi sampayogo dukkho, piyehi vippayogo dukkho, yam-p'icchaṃ na labbhati tampi dukkhaṃ; saṅkhittena pañcupadānakkhandhā dukkhā.*
>
> Kelahiran adalah dukkhā, pelapukan adalah dukkhā, penyakit adalah dukkhā,[2] kematian adalah dukkhā; kesedihan, ratap tangis, rasa sakit, duka, dan keputusasaan adalah dukkhā, perkumpulan dengan yang tak disukai adalah dukkhā, perpisahan dengan yang disukai adalah dukkhā, tidak mendapatkan yang diinginkan adalah dukkhā, secara singkat, lima kelompok yang dilekati adalah dukkhā".

Di sini, kita sama sekali tidak berurusan dengan teori, melainkan berdasarkan pengalaman kehidupan kita. Seseorang mungkin berpikir bahwa fakta-fakta yang sedemikian jelas tersebut tidak memerlukan penekanan, apabila bukan karena kecenderungan pikiran untuk menghindarinya jika memungkinkan. Oleh karena itulah, setiap frase di atas akan diuraikan di bawah ini untuk memperjelasnya. Ada sebuah keunggulan dari ini, karena sejumlah kebahagiaan muncul dari pengetahuan tentang kehidupan sebagaimana adanya. Daripada menipu diri sendiri tentang kehidupan, yang pastinya membawa kita pada kesengsaraan yang lebih banyak, kita harus berani dan menghadapi dukkha. Walaupun hal ini mungkin tampak aneh bagi beberapa orang, inilah jalan menuju kebahagiaan. Berapa kali kita

telah melihat Buddhasāsana dianggap "suram dan pesimistis" karena menekankan bahwa seseorang harus melihat langsung kepada dukkhā, di dalam dirinya sendiri? Namun dapat dilihat bagaimana anggapan ini bertentangan dengan laporan-laporan tentang umat Buddha—kebahagiaan dan ketenangan yang dikomentari oleh banyak pengunjung ke tanah Buddhis.

Suatu waktu di masa lalu kita dilahirkan. Sekarang, kelahiran (*jāti*), mengandung makna khusus dari sudut pandang Buddhis. Secara umum, kata ini mengacu pada proses kelahiran, namun ketika Buddha berkata bahwa "kelahiran adalah dukkha", beliau mengacu pada seluruh periode mulai dari konsepsi hingga pengeluaran dari rahim. Seluruh proses selama sembilan bulan atau lebih adalah pengalaman yang berkelanjutan dari dukkha.

Beberapa orang menganggap bahwa rahim merupakan sebuah rumah kecil yang nyaman di mana sesosok makhluk hidup terlindung dengan baik dan nyaman; bahkan rahim adalah sebuah tempat yang ingin kita datangi kembali dalam hidup sebagai tempat persembunyian dari masalah-masalah dan kesulitan-kesulitan. Namun teks-teks Buddhis memberikan gambaran yang sangat berbeda. Deskripsi klasiknya ada dalam "Jalan Pemurnian". Bab XVI paragraf 37–40, dimana rahim digambarkan sebagai tempat yang tidak menyenangkan. Seperti yang dikatakan Bhikkhu Buddhaghosa Thera: "…ketika makhluk ini dilahirkan di dalam rahim ibu, ia tidak dilahirkan di dalam teratai biru, merah, atau putih, dll.…" namun dikelilingi kumpulan tabung dan

gumpalan organ menjijikkan yang berjejal di dalam kulit. Bahkan, ada lebih banyak lagi bagian tubuh yang lebih menarik dibandingkan perut, tempat di mana proses pencernaan dan pembuangan juga terjadi.

Rahim mungkin dapat dianggap sebagai tempat yang menyenangkan jika makhluk yang akan dilahirkan tidak pernah hidup sebelumnya. Apabila, seperti yang diteorikan agama barat, manusia memulai kehidupan di dalam rahim dengan jiwa yang ditanamkan di sana oleh Tuhan dan warisan material dari orang tua sebagai satu-satunya penyebab, atau seperti yang diasumsikan ilmu psikologi barat bahwa warisan material belaka cukup menjadi penyebab, maka rahim tampak tertahankan. Namun, tidak ada satu pun dari pandangan-pandangan tersebut yang sesuai dengan seorang Buddhis. Kita mengerti bahwa makhluk-makhluk terlahir kembali sesuai dengan kamma masa lampau mereka. Sekarang, mari ambil contoh kasus seorang manusia, cerdas dan berbudaya, yang tiba-tiba meninggal dan rangkaian mentalnya yang diarahkan oleh kamma lampau kemudian "lahir", dikandung dalam sebuah rahim. Jika memori tentang kehidupan lampaunya masih berlangsung, setidaknya terkadang ada kasus seperti ini, betapa sempit tentu tampaknya penjara kecil yang telah dia masuki! Dia pasti akan merasa sangat tidak berdaya! Bagaimana dengan kasus dimana sesosok makhluk hidup dilahirkan dari alam eksistensi yang lebih murni dibanding dunia manusia, betapa buruk tampaknya nasibnya. Untuk waktu yang lama, dia terbiasa dengan tubuh yang halus, bercahaya, kemudahan bepergian hanya dengan menggunakan

pemikiran, pengalaman-indra yang murni dan menyenangkan, bagaimana perasaan sesosok mantan dewa ketika terkurung di dalam daging yang menjijikkan, kegelapan, ketidakmampuan untuk bergerak, ketidakmurnian, dan sensasi-sensasi yang menyakitkan?

Setelah sembilan bulan (dalam karya Buddhis biasanya sepuluh bulan) kurungan dimana dalam periode tersebut "dia melalui penderitaan yang sangat berat karena sedang dimasak layaknya puding di dalam bungkusan dengan panas yang diproduksi di dalam rahim ibu", tiba saatnya dia keluar dan sang bayi dilahirkan ke dunia. Tidak pernah nikmat bagi si ibu, proses kelahiran sangatlah menyakitkan bagi si anak, seperti yang kembali dikatakan oleh Ācariya Buddhaghosa, "bahwa jalan yang paling mengerikan berasal dari rahim, layaknya sebuah jurang neraka, dan saat diseret keluar melalui mulut rahim yang sangat sempit, layaknya seekor gajah melalui sebuah lubang kunci…".

Ketika baru dilahirkan, tidak heran jika suara yang pertama kali keluar dari si bayi adalah tangisan rasa sakit. Anak-anak yang baru lahir tidak terlihat tertawa atau pun tersenyum, hal yang mereka pelajari jauh secara perlahan, namun mereka sangat siap untuk meraung. "Jalan Pemurnian" menyatakan bahwa "rasa sakit yang muncul pada dirinya setelah dia dilahirkan, dan pada tubuhnya yang sama rapuhnya seperti luka yang masih basah, dipindahkan ke tangan-tangan, dimandikan, dibasuh, digosok dengan kain-kain, dll., yang sakitnya ibarat sedang ditusuk dengan jarum-jarum dan dilukai dengan pisau-pisau silet—

inilah penderitaan yang berasal dari bertualang di luar rahim ibu. Seluruh penderitaan ini pada zaman sekarang ditambah pula dengan tamparan dokter atau bidan (untuk memastikan bayi dapat bernapas) sebagai perkenalan tambahan pada dunia yang penuh penderitaan ini. Maka dari itu, tidak heran jika bayi-bayi itu menangis, khususnya jika kita merenunginya dari kaca mata dhamma, bahwa dengan dilahirkan, mereka harus mengalami sisa rumusan yang diawali dengan "Kelahiran adalah dukkha". Tentu saja, tidak semua orang menderita dengan cara yang sama atau dengan proporsi yang sama. Namun, di mana pun seseorang dilahirkan, dapat dipastikan sejumlah penderitaan akan menyertai. Sebagai manusia, kita harus merasa beruntung (karena telah membuat kamma baik) sehingga dilahirkan di dunia yang disebut "kelahiran yang baik" (*sugati*) di mana terdapat, atau bisa ada, kebahagiaan yang cukup besar.

Semua orang lupa proses kelahirannya—tentu saja ingatan tersebut tertimpa dengan cepat—tapi tidak ada yang berharap untuk mengingatnya. Kelahiran merupakan peristiwa yang terlalu menyakitkan secara fisik dan terlalu menyedihkan secara mental, yang jika digabungkan, terlalu dipenuhi dengan dukkha.

Karena telah dilahirkan, seseorang harus melapuk. Ini terdengar sangat basi! Namun mereka yang masih muda tetap saja mencoba untuk tidak menghiraukan aspek-aspek usia tua yang akan mengganggu pencarian kesenangan, sementara mereka yang sudah dalam cengkeraman usia tua biasanya menemukan pelukan usia tua

tersebut hingga taraf tertentu tidak dikehendaki.

Kata "*jarā*" tidak hanya berarti usia tua, namun memiliki makna yang lebih luas yaitu penuaan atau pelapukan. Dikatakan bahwa pelapukan dimulai saat kelahiran, dan ini benar, meskipun proses pertumbuhan dan pembaharuan pada saat itu menyamarkan proses pelapukan. Pelapukan hanya terlihat jelas ketika telah menjadi proses yang dominan, biasanya ketika kita menginjak usia tua, namun pelapukan juga dapat terjadi (karena penyakit atau faktor lain) sebelum seseorang menginjak usia tua, atau yang kita sebut sebagai penuaan dini.

Akan tetapi, kapan pun atau bagaimana pun datangnya: "pelapukan adalah dukkha". Pelapukan yaitu perubahan yang tidak diharapkan atau disebut juga kemerosotan, dan kemerosotan adalah perusakan dan kehancuran yang pasti terjadi pada segala hal yang digabungkan. Segala hal yang tergabung di dunia ini pasti lapuk dan pada akhirnya akan hancur. Tubuh ini, pada khususnya, yang tersusun dari berbagai potongan ini dan itu pasti akan mengalami kemerosotan; ini merupakan dukkha bagi seseorang yang menganggap tubuh sebagai "aku" dan "milikku". Dukkha ini dapat dilihat dalam tiga cara. Pertama, ketika tubuh seseorang tidak bekerja sesuai yang diharapkan. Anggota-anggota tubuh tidak lagi berfungsi dengan baik, atau organ-organ internal rusak sehingga makanan tidak dapat dicerna, atau urin tidak dapat diekskresi… atau seratus satu gejala pelapukan lainnya. Aspek kedua pelapukan adalah rusaknya lima indra, khususnya indra penglihatan dan pendengaran. Yang ketiga adalah penurunan fungsi

pikiran, ingatan melemah, pemikiran-pemikiran mengembara, atau pikiran tidak lagi memahami sesuatu dengan jelas. Dalam kasus pertama, yaitu pelapukan anggota-anggota tubuh dan organ-organ, dan bahkan dengan rusaknya indra-indra, walaupun terdapat rasa sakit secara fisik, namun tidak harus berlanjut membuat orang tersebut merasa sengsara. Namun dengan melapuknya fungsi-fungsi mental, maka kemampuan untuk memilih jalan Dhamma yang menjauhkannya dari dukkha menjadi terbatas, dan dengan kurangnya pemahaman, maka dukkha tidak dapat dihindari. Oleh karenanya, tidak perlu bukti bahwa "pelapukan adalah dukkha" karena ini merupakan pengetahuan umum dan dapat dengan mudah dilihat di sekitar diri kita, jika bukan di dalam diri kita sendiri.

Jadi, mengapa aspek dukkha yang ini dibahas? Jawabannya adalah meskipun pelapukan terpendam menanti dalam diri kebanyakan dari kita (kecuali kita meninggal sebelum mengalami penuaan), kita tidak cukup mempertimbangkannya. Kita bahkan mungkin mencoba melupakannya dan ketika masih muda, kebanggaan usia muda memungkinkan kita untuk melakukannya. Oleh karenanya, "pelapukan adalah dukkha" yang disebutkan Buddha di sini hanyalah untuk mengingatkan kita semua, karena pikiran-pikiran kita yang awam dan tersesat cenderung untuk mengabaikannya. Kita berharap untuk mengabaikan waktu yang sesungguhnya adalah awal dari pelapukan. karena berapa banyak dari kita yang merenungkan kematian kita dengan keseimbangan batin?

Telah dilahirkan, dan sekarang, muda atau tua atau pun di antaranya, kita harus siap menghadapi penyakit. Segala bentuk penyakit adalah dukkha, apakah itu menyerang tubuh atau pun pikiran.[3] Buddha berkata bahwa kita dapat menjalani hidup bahkan hingga usia 100 tahun tanpa penyakit fisik, namun menemukan seseorang yang terbebas dari penyakit mental walaupun hanya sekejap amatlah langka. Jadi, meskipun penyakit fisik yang tak terhitung jumlahnya cukup umum, namun penyakit mental—yang bersumber dari akar-akar jahat keserakahan, kebencian, dan kebodohan batin, merupakan hal yang umum bagi semua orang setiap saat, kecuali kita telah melihat Dhamma secara keseluruhan dalam diri kita. Guru kita telah memuji kesehatan, beliau berkata, "kesehatan adalah perolehan tertinggi",[4] dan jika seseorang menganggap ini juga mengacu pada kebebasan dari segala kecenderungan penyakit mental, pernyataan ini sangatlah benar! Bahkan jika pernyataan ini hanya mengacu pada penyakit fisik, kesehatan yang baik tetap adalah "perolehan" yang unggul, sesuatu yang dapat dinikmati oleh mereka yang telah melakukan banyak kamma baik dengan tidak menyakiti makhluk hidup dan melakukan tindakan-tindakan welas asih lainnya. Namun demikian, penyakit adalah hal yang sangat umum, dan kata Pāli *"byādhi"* juga meliputi penyakit-penyakit ringan, sehingga sangatlah jarang kita dapat lolos dari satu masa kehidupan tanpa mengalami dukkha ini.

Sekali lagi di sini, penekanan yang diberikan pada "penyakit adalah dukkha" memiliki tujuan yang sama seperti yang telah dijabarkan di atas—pikiran-pikiran kita cenderung menghindari pertimbangan atas

penyakit. Kondisi tubuh kita yang sehat (dan terkadang penyakit ringan kita!) merupakan subjek percakapan ringan, namun kita menemukan orang-orang yang tidak suka membicarakan penyakit pada saat diri mereka sendiri sedang sakit. Ini adalah bagian dari penolakan terhadap yang tidak disukai, lawan dari menggenggam dengan sukacita pada apa yang disukai. Contoh lainnya dapat dilihat pada rasa suka pada saat kelahiran (para bayi dicium dan dikagumi) dan usia muda, yang berlawanan dengan reaksi-reaksi pada kematian (siapa yang suka pada mayat?) dan pelapukan. Hanyut dengan cara seperti ini, kita hanya menambah dukkha bagi diri kita sendiri. Penyakit bukanlah aspek dukkha yang darinya kita harus bersembunyi; penyakit merupakan sesuatu yang perlu kita pertimbangkan. “Sekarang aku sehat secara fisik dan dapat mempraktikkan Dhamma dengan berbagai cara. Ketika penyakit datang, aku mungkin tidak dapat berpraktik, maka dari itu, Dhamma harus kupraktikkan sekarang dengan segenap kemampuanku.”

Rangkaian dukkha berjalan sepanjang kehidupan—kelahiran, pelapukan, dan penyakit, yang menjadi tertahankan dengan kesenangan dari indra-indra dan pikiran, dan terus melaju hingga kematian. Bagi sebagian besar orang, ini merupakan ancaman dukkha yang terbesar, meskipun ini adalah karena kita melihatnya dari sudut pandang yang salah. Dibanding sesosok raksasa yang berbaring menanti semua makhluk yang telah menapak pada jalan kehidupan, kematian sesungguhnya hanyalah sebuah perwujudan ketidakkekalan yang lebih besar dibandingkan dengan yang biasanya

kita alami di dalam aliran pikiran dan tubuh. Ketika kita berkeras meyakini bahwa pikiran dan tubuh adalah *milik* seseorang, diriku atau jiwaku, yang duduk di dalamnya seperti pemilik toko yang duduk di dalam tokonya, kita pasti akan mengalami banyak dukkha. Akan tetapi, jika bisa terdapat pengenduran dari nafsu keinginan atas tubuh dan pikiran, sebuah realisasi bahwa pikiran dan tubuh adalah sebuah aliran dari proses-proses yang saling berhubungan, maka rasa takut (*dukkha* mental) akan kematian pun takluk, walaupun rasa sakit fisik mungkin masih harus dialami.

Kita memiliki gagasan bahwa kelahiran berada di awal mula kehidupan, dan kematian di ujungnya. Biasanya kita tidak melihat bahwa kelahiran dan kematian terus berlangsung setiap saat baik di pikiran maupun tubuh. Pikiran adalah serentetan pengalaman-pengalaman sesaat yang muncul dan berlalu, dimana momen-momen setelahnya bergantung pada dan dikondisikan dalam berbagai cara oleh momen-momen sebelumnya. Mereka yang memiliki perhatian yang tajam dianjurkan menggunakan ini untuk mengamati kematian (dan kelahiran) di dalam pikiran. Kelahiran dan kematian juga tidak pernah absen dari tubuh, dan ketika kelahiran lebih kuat, maka tubuh akan bertumbuh dan memperbaharui bagian-bagian yang usang, namun ketika kematian lebih kuat, maka pelapukan akan menampakkan dirinya. Penting untuk belajar melihat proses pelapukan dalam tubuh, karena dengan cara ini, sikap tanpa-kemelekatan dikembangkan. Dan tanpa-kemelekatan, meskipun belum disempurnakan, akan sangat membantu pada saat kematian.

Akan tetapi, sebagaimana lazimnya digunakan, kata "kematian" mengacu pada penghentian proses-kehidupan dalam tubuh. Dari satu sudut pandang, kita adalah dua aliran yang saling bergantung (atau suatu rangkaian, *santāna*): aliran mental (*citta-santāna*) dan aliran fisik (*kāya-santāna*). Aliran fisiklah yang berhenti mengalir bersama dengan aliran mental pada saat kematian, mengalir mengikuti arusnya sendiri, yaitu arus empat elemen. Aliran mental mengalir sesuai dengan Kamma yang telah dibuat. Jadi apa yang kita takutkan? Bahwa yang sudah pasti bukan diri kita, yakni si tubuh, berhenti berfungsi. Bahwa yang dengannya seseorang dapat menemukan pencerahan, yakni pikiran, terus mengalir. Rasa sakit dari proses kematianlah yang sebenarnya lebih kita takuti, bukan kematian itu sendiri.

Namun demikian, Buddha tetap harus mengatakan "kematian adalah dukkha" karena orang-orang selalu tidak ingin mengakui bahwa kematian pasti mengikuti kelahiran, terobsesi dengan keinginan untuk hidup, terobsesi dengan keserakahan, dengan nafsu keinginan akan kesenangan-kesenangan indrawi. Setelah terjadi, kematian setidak-tidaknya harus disamarkan dan dibuat terlihat menyenangkan. Jenazah-jenazah harus dimasukkan dalam peti mahal yang dihias di mana jenazah-jenazah tersebut diawetkan (sebagai penanda yang mengingatkan pada "orang yang dicintai!"), atau agar tidak terlihat. Setelahnya, bunga-bunga yang harum harus ditaburkan di atas dan sekitarnya (barangkali secara tidak sadar dengan gagasan bahwa bunga-bunga ini dapat menyamarkan bau busuk dari pelapukan yang ada di bawahnya) dan kemudian, setelah upacara-upacara mahal

yang sepantasnya, jenazah tersebut harus dibuang dengan cara yang terhormat. Beginilah cara orang kota yang kaya pada masa kini melakukannya. Cara membuang jenazah yang umum pada zaman Buddha—meninggalkan jenazah-jenazah tersebut membusuk di bagian khusus di hutan dan cara-cara warga petani yang sederhana hingga masa kini, tidak menghalangi kebenaran yang tidak menyenangkan. Walaupun pada kasus-kasus tertentu, alasan untuk menampilkan kemegahan adalah untuk menunjukkan rasa hormat dan cinta untuk orang yang meninggal, namun di baliknya, biasanya ada rasa takut untuk melihat kematian beserta detail-detailnya yang tidak indah. Namun dalam hidup, kita harus bersedia untuk melihat secara keseluruhan, bukan hanya bagian dari kehidupan yang kita anggap menyenangkan.

Maka dari itu, Buddha telah menganjurkan "wanita dan pria, perumah tangga dan yang meninggalkan kehidupan perumah tangga (menuju kehidupan tak berumah)" untuk merenungkan lima subjek, dimana tiga yang pertama berhubungan dengan tiga aspek dukkha; pelapukan, penyakit, dan kematian. Ketiga hal ini harus direnungkan sebagai sesuatu yang tak terhindarkan agar dapat lebih mudah diterima. Berikut adalah teks dan terjemahan dari tiga hal pertama dalam perenungan ini:

"*Jarādhamm'omhi*: Aku wajar melapuk; *Jaraṃ anatīto*: aku belum melampaui pelapukan. *Byādhidhamm'omhi*: aku wajar menjadi sakit; *byādhim anatīto*: aku belum melampaui penyakit. *Maraṇa-*

dhamm'omhi: aku wajar mati; *maraṇaṃ anatīto*: aku belum melampaui kematian."

Kelima subjek untuk kerap kali diingat berlanjut dengan cara yang berbeda,[5] namun bila kelimanya diulang setiap hari, pasti akan sangat membantu mengurangi kekuatan berbagai dukkha ini.

Aspek-aspek dukkha seperti yang dibahas di atas, kelahiran, pelapukan, penyakit, dan kematian, disebut sebagai "dukkha yang sesekali", karena kita mengalaminya hanya sekali, atau pada waktu-waktu tertentu dalam kehidupan. Tentu saja adalah benar bahwa sebagian orang karena kamma atau sebab-sebab lain, harus menderita penyakit-penyakit yang tidak dapat disembuhkan, terkadang selama hidupnya, namun bagi sebagian besar orang, penyakit bersifat "sesekali". Empat sebab utama dukkha ini diikuti dengan lima ungkapan lain dari dukkha, yang juga sesekali.

"Kesedihan, ratap tangis, rasa sakit, duka, dan keputusasaan adalah dukkha" dan semuanya cukup umum di dunia.

"*Kesedihan* membara di dalam pikiran … fungsinya sama sekali adalah untuk membakar pikiran." Ini adalah kesedihan sunyi dalam hati mereka yang telah kehilangan orang tua, kerabat, teman, atau bisa juga dirasakan ketika kehilangan kepemilikan atau pun uang. Pikiran yang terbakar olehnya tidak dapat dihibur. Seseorang harus *melepas* objek yang menyebabkan kesedihannya sebelum bisa merasakan kenyamanan. Dalam Dhamma tidak ada kebaikan di dalam jenis

kesedihan yang terkekang ini, karena pikiran yang diliputi dukkha tidak dapat mempraktikkan Dhamma.

Ratap tangis ikut terjadi ketika kesedihan terlampau kuat untuk ditanggung di dalam diri seseorang dan emosi meledak keluar sebagai tangisan dan ratapan. Pada saat ini pula, seseorang dapat menyatakan kebaikan-kebaikan dari orang yang meninggal, terkadang mengungkapkan yang sebenarnya, terkadang yang bohong. Namun Dhamma mengajarkan pengendalian terhadap duka, yang mana, jika dituruti secara berlebihan, dalam beberapa kasus dapat mengacaukan pikiran. Meratap tidak mendatangkan kebaikan apa pun dan sepatutnya dihentikan serta digantikan dengan keadaan-keadaan mental yang damai dan seimbang.[6]

Rasa sakit adalah dukkha fisik, yaitu, semua hal mulai dari iritasi ringan dari gigitan nyamuk hingga rasa sakit fisik luar biasa yang menyertai penyakit atau cedera. *Duka* adalah dukkha mental, seperti ketika kita bersedih atas penyakit yang sudah dialami, atau ketika kita sangat menderita karena usia yang semakin lanjut, atau kita membenci kematian yang menjelang. Kata Pali untuk duka—*domanassa,* menunjukkan bahwa aspek dukkha ini harus disingkirkan secepat mungkin. *Domanassa* secara harfiah berarti “keburukan-pikiran”, jadi dengan menuruti duka, seperti yang dilakukan sebagian orang, hanya akan mengembangkan keadaan-keadaan mental yang tidak bajik. Pelapukan, penyakit, dan kematian tidak dapat dihindari—bahkan oleh yang-terbaik-di-antara-umat-manusia, yakni Buddha, harus

mengalaminya. Ketiga hal ini tentunya sudah cukup menyakitkan tanpa perlu membuatnya lebih menyakitkan lagi dengan menumpuk pemikiran-pemikiran terkait duka, karena jika tidak, kita harus menanggung tidak hanya dukkha fisik, namun juga dukkha mental. Dukkha mentallah yang tidak perlu kita alami jika kita mempraktikkan Dhamma dengan benar.

Keputusasaan muncul ketika kesedihan, rasa sakit, dan duka terlalu berat untuk ditanggung, dan kemudian, karena dihancurkan oleh keputusasaan, orang-orang bunuh diri karena mereka tidak dapat menemukan jalan keluar. Bahkan meski tidak menuntun pada bunuh diri, keputusasaan dapat menyebabkan patah semangat, keadaan kekurangan energi yang menyebabkan kesengsaraan seseorang tidak dapat disembuhkan. Visuddhimagga menerangkan secara perseptif: “Kesedihan ibarat memasak (minyak, dll.) dalam panci dengan api yang kecil. Ratap tangis ibarat meluapnya isi panci karena mendidih ketika memasak dengan api cepat. Keputusasaan ibarat apa yang tersisa di dalam panci setelah meluap hingga tidak dapat dididihkan kembali, terus menerus dimasak hingga isi panci tersebut kering”.

Setiap orang pasti pernah merasakan pahitnya racikan dukkha seiring perjalanan kehidupan mereka, baik dukkha yang sesekali seperti yang dideskripsikan di atas, atau tiga aspek dari dukkha yang kerap kali seperti yang akan dideskripsikan berikut. Tiga aspek ini adalah: “Perkumpulan dengan yang tak disukai adalah dukkha, perpisahan dengan yang disukai adalah dukkha, tidak mendapatkan

apa yang diinginkan adalah dukkha." Walaupun dapat dikatakan (dari sudut pandang kebenaran biasa) bahwa kelahiran dan kematian hanya terjadi sekali dalam hidup, bahwa usia tua terbatas dalam satu masa kehidupan, dan bahwa penyakit datang hanya sesekali bagi sebagian besar orang, harus diakui bahwa ketiga hal ini kita alami setiap hari, dan karenanya dapat disebut sebagai "dukkha setiap hari" atau "dukkha kerap kali". Banyak yang dapat dipelajari tentang diri sendiri atau hubungan diri sendiri dengan dukkha hanya dengan mengamati ketiga aspek ini sebagaimana diketahui oleh diri sendiri. "Perkumpulan dengan yang tak disukai" mengacu pada pertemuan dengan orang-orang (atau binatang-binatang) yang tidak diharapkan, atau dapat juga mengacu pada hal-hal tidak disukai yang dijumpai seseorang, termasuk melakukan pekerjaan yang tidak menyenangkan orang tersebut, atau ketika harus menghadapi cuaca yang tidak menyenangkan. Perjumpaan yang tidak diharapkan dengan sesuatu yang tidak dicintai ini dapat merangsang suatu rentang emosi dalam diri kita, mulai dari rasa tidak suka yang paling sedikit hingga kemarahan yang paling dahsyat. Apabila kita tidak memiliki perhatian yang cukup, maka pikiran kemungkinan besar akan diganggu oleh keadaan-keadaan yang tidak bajik ini. Rentang emosi itulah yang harus dihindari, karena seperti apa pun berhati-hatinya kita merencanakan kehidupan, kita tidak akan pernah dapat mengecualikan "perkumpulan dengan yang tak disukai".

Hal yang sama berlaku untuk "perpisahan dengan yang disukai adalah dukkha" —ini tidak pernah dapat dihindari dalam kehidupan ini.

Apabila, dalam kasus sebelumnya, kita cenderung dilukai oleh panah kebencian, di sini kita lebih mungkin menderita akibat luka yang diakibatkan keserakahan. Kita mendambakan dan menginginkan orang-orang, binatang-binatang, dan benda-benda tertentu, dan ketika keserakahan kita tidak terpenuhi, maka kita harus merasakan penderitaan dari bentuk dukkha ini. Di dalam dunia tempat hawa nafsu, kemelekatan, dan keinginan berkuasa, dan di mana perpisahan begitu umum, bagaimana kita dapat melarikan diri dari dukkha jenis ini? Kita berenang di dalam laut ketidakkekalan, kita adalah ketidakkekalan, sehingga tak terelakkan bahwa kita harus merasakan dukkha ini kerap kali.

Oleh karenanya, bagaimana pun caranya, kita pasti mengalami "tidak mendapatkan apa yang diinginkan", dan tanpa melatih diri kita dalam Dhamma, maka ini pasti akan menjadi dukkha. Buddha telah menunjukkan ruang lingkup yang sangat luas dari frasa ini: "tidak mendapatkan apa yang diinginkan adalah dukkha". Beliau menjelaskan sebagai berikut: "Pada makhluk-makhluk yang tunduk pada kelahiran, muncul harapan: 'Oh, seandainya kita tidak tunduk pada kelahiran, seandainya kelahiran tidak pernah mendatangi kita'! Namun ini tidak dapat terwujud dengan berharap. Dan tidak mendapatkan apa yang diinginkan, itulah dukkha". Penggalan yang sama kemudian diulang untuk setiap jenis dukkha yang dijelaskan di sini sebagai "sesekali". Jika penggalan-penggalan ini disingkat, akan menjadi seperti ini: "Pada makhluk-makhluk yang tunduk pada pelapukan, penyakit, kematian, kesedihan, ratap tangis, rasa sakit,

duka, dan keputusasaan, muncul harapan: ‘Oh, seandainya kita tidak tunduk pada pelapukan, penyakit, kematian, kesedihan, ratap tangis, rasa sakit, duka, dan keputusasaan, seandainya mereka tidak pernah mendatangi kita’! Namun ini tidak dapat terwujud dengan berharap. Dan tidak mendapatkan apa yang diinginkan adalah dukkha”. Buddha telah menekankan dengan pengulangan-pengulangan ini bahwa jika kita tidak ingin mengalami banyak sisi dari dukkha, harapan-harapan belaka tidak akan cukup untuk melindungi kita. Hanya praktik dan penembusan Dhamma yang bisa. Visuddhimagga menjelaskan lebih lanjut dengan mengatakan bahwa ini merupakan “keinginan atas sejumlah objek yang tidak dapat diperoleh”, dan pastinya harapan-harapan yang lebih besar untuk tanpa-kelahiran, tanpa-pelapukan, dll., adalah objek-objek yang tidak dapat diperoleh. Dukkha sisi ini tidak didefinisikan dengan mengacu pada objek-objek materi, walaupun tentunya itu juga termasuk. Seberapa banyak kita menderita ketika tidak mendapatkan apa yang kita inginkan! Dan seberapa banyak penderitaan yang dialami oleh orang lain akibat keinginan-keinginan kita yang menyengsarakan, baik terpenuhi ataupun tidak!

Secara singkat, inilah dukkha yang kerap kali pasti akan kita temui. Apabila kita mempertimbangkan rentang arti dukkha yang tercakup di sini, kita dapat melihat bahwa menerjemahkan dukkha sebagai “penderitaan” dalam beberapa kasus bisa jadi menyesatkan. Hal ini semakin jelas ketika kita melihat anak kalimat terakhir dari deskripsi dukkha: “lima kelompok yang dilekati adalah dukkha”. Inilah aspek dukkha yang paling halus. Namun, itu juga merupakan aspek yang

paling konstan dan "paling dekat" dengan kita. Kelompok yang dilekati ini adalah bagian komponen dari kepribadian dan merupakan dukkha yang konstan karena tidak dapat ditinggalkan di mana pun. Dalam kasus bentuk-bentuk dukkha yang sesekali maupun yang kerap kali, objek-objek yang menghasilkannya sering kali dapat dihindari dan kita dapat lolos dari dukkha tersebut, setidaknya untuk sementara waktu. Akan tetapi, hal ini tidak dapat dilakukan pada kelima kelompok—tubuh, perasaan, persepsi (atau ingatan),[7] kehendak, dan kesadaran. Saat lahir, kita melekat pada kelimanya karena kamma yang kita perbuat pada kehidupan lampau, sementara pada kehidupan sekarang, kita terus membuat kamma, baik dengan menginginkan atau pun menolak, dan karenanya, memastikan diri kita untuk terus melekat. Namun kelompok-kelompok yang kita lekati ini sifatnya tidaklah stabil, mereka muncul dan berlalu, dan kemelekatan kita terhadap mereka adalah seperti memegang segenggam air atau pasir kering. Kita pasti akan kecewa. Jadi, selain bersifat anicca (tidak kekal, tidak stabil), kelompok-kelompok ini bersifat dukkha (tidak memuaskan, dll.). Dan sifat mereka adalah kosong dari diri atau jiwa, mereka benar-benar tidak memiliki pemilik yang duduk di dalamnya, mereka adalah *anattā.* Sekarang, jika kita melihat kelompok-kelompok yang kita lekati ini dengan cara yang persis berlawanan: bahwa mereka stabil, dasar dari kebahagiaan dan tempat kediaman dari suatu diri yang ilahi dan permanen, maka kita mendatangkan masalah (*dukkha*) bagi diri kita sendiri.

Kelompok-kelompok ini merangkum sekaligus jenis dukkha lainnya

karena setelah menyebutkan jenis-jenisnya satu per satu dikatakan, "secara singkat, lima kelompok yang dilekati adalah dukkha." *Mereka* terlahir, *mereka* melapuk, *mereka* mengalami penyakit, dan *mereka* meninggal; karena *mereka* seseorang menderita, meratap, seseorang tersakiti oleh yang pertama dari kelompok tersebut, dan seseorang berduka karena sisanya—dan seseorang merasa putus asa karena mereka semua; *mereka* terpisah dari yang disukai, *mereka* terkumpul dengan yang tidak disukai dan *mereka* tidak mendapatkan yang mereka inginkan. Dengan melekat pada mereka kita dapat memastikan pasokan dukkha melimpah untuk diri kita. Seseorang mungkin berpikir bahwa dengan mengalami dukkha yang konstan dari lima kelompok yang dilekati, kita seharusnya waspada terhadap fakta bahwa mereka adalah dukkha. Kita berhasil bermain sulap dengan pengalaman kita sehingga kita tidak melihat dukkha ini dengan jelas, meski siapapun yang mencoba bermeditasi dengan serius akan mengetahui sesuatu tentangnya. Ketika pikiran tengah keras bekerja dengan banyak rangsangan maka fakta bahwa empat kelompok mental adalah dukkha menjadi tidak begitu sederhana. Demikian pula, ketika tubuh sedang aktif tidaklah mudah untuk mengetahui dukkha tidak dapat terpisahkan dari tubuh.

Pertama-tama mari kita ambil contoh dari tubuh. Tubuh memiliki empat posisi dasar: berjalan, berdiri, duduk, dan berbaring (postur lainnya hanyalah variasi-variasi dari empat posisi ini). Setiap posisi ini akan menjadi rasa sakit jika tubuh dipaksa berada dalam posisi yang sama untuk waktu yang lama. Seseorang sedang menjalani tur

jalan (atau lari lintas-negara) dan setelah beberapa mil, atau ribuan mil, mengistirahatkan tubuh menjadi diperlukan (=mengubah postur fisik menjadi duduk, misalnya) karena tubuh sakit (=*dukkha* fisik). Atau misalnya seseorang harus berdiri untuk waktu yang lama saat antre di stasiun atau untuk menunggu bis. Setelah setengah jam, berdiri menjadi kurang nyaman dan setelah satu jam dan seterusnya duduk menjadi diperlukan karena dukkha fisik. Atau seseorang duduk meditasi tanpa bergerak sama sekali. Dalam setengah atau tiga perempat jam pertama seseorang akan merasa cukup nyaman. Namun setelah satu jam berlalu, jika dia tidak memusatkan pikiran pada subjek meditasi yang diambilnya, dapat dipastikan rasa sakit fisik akan menjadi semakin terasa. Pada akhirnya tubuh butuh bergerak, misalnya dengan praktik meditasi jalan, atau berbaring. Namun jika seseorang berbaring terlalu lama—seperti yang tak terelakkan saat di rumah sakit, posisi ini juga akan menjadi tidak nyaman. Bahkan ketika berbaring seseorang harus mengganti posisi dari satu sisi ke sisi lain untuk menghindari dukkha yang mewujud pada tubuh. Ketika kita menari sepanjang hari, kerap mengganti posisi tubuh, maka kita dapat menghindari semua dukkha ini— sebuah fakta yang tidak membuat dukkha berkurang, atau lebih tidak "nyata". Ini hanya menjadikan dukkha diabaikan oleh kita.

Ini merupakan ketidaktahuan tentang Kebenaran Mulia Pertama. Ini juga merupakan faktor pertama di dalam lingkaran Kemunculan yang Dependen. Ketika kita mengabaikan dukkha, kita mengabaikan sebab-sebab yang merupakan bagian terbesar dari sumber masalah-masalah

kita, jika demikian bagaimana bisa kita mendapatkan kebahagiaan?

Para meditator yang berjuang tiap hari untuk duduk selama satu jam atau lebih, pasti tahu tentang dukkha pada tubuh, karena dia telah mencoba menghadapinya dan melampauinya. Kita juga akan tahu secara langsung tentang dukkha di dalam pikiran. Ketika dikatakan bahwa perasaan, persepsi (atau ingatan), kehendak, dan kesadaran, sebagai empat kelompok mental, adalah dukkha, sedikit introspeksi dibutuhkan untuk menunjukkan apakah benar demikian atau tidak. Orang yang sekadar hanyut secara mental (seperti yang dilakukan sebagian besar orang yang mengambil pelatihan mental spiritual), memiliki sebuah pikiran yang kacau dan bingung. Pikirannya tidak begitu jelas baginya karena kurang lebih terselimuti oleh kebodohan batin *(moha)*, sehingga dia tidak melihat dukkha. Namun orang yang siap untuk melakukan sesuatu terhadap pikirannya, menyadari perlunya kontrol dan pengembangan terhadap pikiran, akan segera mengenal dukkha. Tidak ada bagian dari kelompok mental yang sama stabilnya seperti tubuh. Perasaan-perasaan, ingatan-ingatan, pemikiran-pemikiran, dan kesadaran-indra muncul dan berlalu dengan pengulangan yang luar biasa dan "yang tidak kekal, itulah dukkha". Terlebih lagi, para meditator berjuang agar pikirannya menjadi manunggal namun pikiran yang merupakan muncul dan berlalunya empat kelompok ini biasanya terpencar—sama sekali tidak terkonsentrasi. Dia akan segera belajar tentang sifat dukkha yang terdapat pada sebuah pikiran yang terpencar.

Pemeriksaan dalam diri kita bahwa "lima kelompok yang dilekati adalah dukkha" merupakan cara terbaik untuk lebih dekat melihat *dukkhaṃ ariyasaccaṃ*—Kebenaran Mulia tentang dukkha. Seorang Buddhis yang berharap untuk menyelesaikan sesuatu di kehidupannya saat ini dalam Jalan-Dhamma harus berjuang setidaknya untuk melihat kebenaran ini. Ketika dukkha "terlihat-di dalam" maka seseorang memiliki alasan terbaik untuk praktik Dhamma. Dengan melihat dukkha di dalam, seseorang akan ingin untuk melihat sebab-sebab kemunculannya dan karenanya siap untuk melepas genggamannya terhadap hal-hal yang menyenangkan di dunia ini. Ketika seseorang telah berjalan cukup jauh, mempraktikkan Jalan Mulia Beruas Delapan, jalan kausal Dhamma, maka Penghentian dukkha, atau Nibbāna, akan terlihat.

Sebagaimana ditulis oleh Pangeran Mahā Mongkut ketika dia menjadi Kepala Vihara Wat Bovoranives:

Dukkha adalah kelompok beruas lima ini,

nafsu keinginan menjadi sebab munculnya;

Penghentian dukkha adalah Nibbāna,

Jalan Mulia menuju penghentiannya beruas delapan.

Peninjauan singkat mengenai dukkha ini dapat disimpulkan dengan memeriksa kembali apa yang dapat dilakukan untuk mengatasinya. Kelahiran, dalam arti katanya secara umum, adalah sebuah kejadian

lampau dalam hidup ini, namun seseorang harus memiliki tujuan agar kelahiran-kelahiran yang akan datang (jika dia belum akan menyelesaikan tugasnya dalam kehidupan ini) kondisi dukkha nya tidak terlalu besar sampai-sampai seseorang tidak dapat mempraktikkan dhamma. Hal ini dapat dipastikan dengan membuat kamma baik sekarang. Pelapukan sebagian besar adalah dukkha fisik (rasa sakit) dan harus diterima namun akan lebih mudah untuk melakukan ini jika pikiran telah dikembangkan sehingga dukkha mental (duka) tidak muncul. Hal yang sama berlaku pada penyakit, karena seseorang dengan sebuah pikiran yang berkembang tidak akan menambah dukkha yang dia rasakan dengan tenggelam dalam sikap mengasihani-diri, menyalahkan orang lain, ataupun kepahitan. Kematian kehilangan sengatannya ketika diterima secara alami. "Apapun yang memiliki sifat untuk muncul, semua itu memiliki sifat untuk berhenti" sebuah Ajaran-Dhamma ringkas yang kerap ditemukan dalam Sutta-Sutta dan harus direalisasi seseorang di dalam dirinya sendiri. Dukkha mental—ketakutan dan kecemasan akan kematian lebih menyakitkan bagi sebagian orang daripada kematian yang benar-benar dialami tubuh. Pikiran dapat dilatih dan dikembangkan sehingga dukkha itu tidak muncul di sana walaupun rasa sakit fisik semakin luar biasa. Kesedihan dapat dihilangkan sepenuhnya dengan pengembangan mental dalam Dhamma dan jika hal ini dilakukan, seseorang tidak akan punya sebab untuk ratap tangis juga. Sakit fisik merupakan sifat dari tubuh dan harus ditanggung jika tidak dapat disembuhkan; namun seseorang tidak akan gentar

jika pikirannya tidak menggenggam tubuh sebagai “kepunyaanku”. Duka mental terhubung dengan pikiran yang tidak terlatih namun akan berkurang sebanyak seseorang berusaha untuk berlatih dalam jalan Dhamma, dan dilenyapkan oleh para Arahat yang telah melihat kepalsuan dari melekat pada kedirian. Keputusasaan, juga merupakan sebuah kondisi mental, yang akan ditinggalkan bersama dengan nafsu keinginan dan ketidaktahuan, karena keputusasaan tidak dapat muncul pada mereka yang telah mengembangkan daya juang mental yang giat dalam diri mereka. Perkumpulan dengan yang tak disukai, perpisahan dengan yang disukai, dan tidak mendapatkan yang diinginkan, semuanya diikat dengan keinginan-keinginan. Kurangi keinginan maka aspek-aspek dukkha ini menjadi berkurang. Hilangkan keinginan maka mereka pun akan lenyap. Lima kelompok yang dilekati adalah dukkha baik fisik maupun mental bagi orang-orang yang melekat padanya. Ketika berhenti melekat, dukkha mental yang terhubung dengan kemelekatan ini juga ikut berhenti dan mereka menjadi lima kelompok murni yang terus berfungsi sejak Pencerahannya Arahat hingga meninggal. Namun sama seperti semua Arahat, termasuk Buddha, memiliki tubuh daging saat kehidupan terakhirnya, sama seperti kita, sehingga mereka tetap merasakan rasa sakit yang menjadi sifat dasar tubuh daging ini. Bahkan Buddha sekalipun beberapa kali sakit pada kelahiran terakhir beliau namun beliau, maupun para Arahat hingga masa sekarang, tidak menderita karena duka terhadap kondisi fisik mereka.

Pengalaman kita sekarang terhadap dunia ini (maupun yang lainnya)

tergantung pada apa yang telah kita lakukan di masa lalu. Jika kita mengalami banyak dukkha saat ini, maka sekarang kita dapat belajar dari hal ini bahwa di masa lalu kita banyak melakukan kamma buruk dan akar-akar kejahatan dari keserakahan, kebencian, dan kebodohan batin semakin diperkuat dalam diri kita. Kita harus belajar menerima Dukkha yang muncul sekarang dan tidak dapat dihilangkan. Namun saat ini kita sedang membuat kamma yang akan berbuah di masa depan. Jika itu adalah kamma yang berhubungan dengan kekotoran batin maka kita harus menduga akan memperoleh lebih banyak dukkha. Orang cerdas mengerti hal ini dan berusaha untuk melatih dirinya untuk mengurangi dan mengakhiri dukkha. Dengan praktik Dhamma dia membangun kebahagiaan bagi dirinya dan orang lain.

—Bhikkhu Khantipalo

Penderitaan—Markah Seorang Manusia

"Kaum eksistensialis pada satu waktu mengatakan bahwa manusia adalah penderitaan".[8]

Sifat manusia adalah sifat dukkha—hidupnya ditandai dengan keresahan, pikirannya merupakan sebuah kegelisahan yang senantiasa berayun antara ketidaknyamanan dari rasa sakit dan "ketidaktentraman itu yang disalahartikan manusia sebagai kesenangan".[9] *Yaṃ kiñci vedayitaṃ tam dukkhasmin'ti,* Buddha mengatakan—"Apa pun yang dirasakan termasuk dalam dukkha".[10] Hal ini dikumandangkan oleh pemikir-pemikir terdepan masa kini—"Realitas manusia dengan demikian secara alami merupakan sebuah kesadaran yang tidak bahagia tanpa mungkin mengungguli kondisi tidak bahagianya".[11]

Ini adalah sebuah realitas yang berusaha dihindari untuk dilihat oleh banyak orang,[12] tetapi izinkan kita untuk justru melihatnya lebih dekat: Kelangsungan hidup fisik manusia saja membutuhkan kesedihan dari kerja yang tanpa henti. Seorang penyair Ibrani tiga ribu tahun lalu mengetahui duka dari manusia yang bekerja "karena semua hari-harinya adalah penderitaan, dan dukanya yang menguras, ya, hatinya tidak beristirahat meski pada malam hari".[13] Manusia modern terkadang memiliki pilihan-pilihan lain, tetapi yang sinis akan melihat sedikit kelegaan: "Keadaan manusia adalah kerja tanpa henti, atau menganggur tanpa henti, yang lebih sulit. Atau kerja yang

tidak tentu, yang tidak menyenangkan".[14] Namun kerjanya menjadi sia-sia "karena keuntungan apa yang dimiliki seorang manusia dari segala jerih payahnya?"[15] Hanya sedikit orang yang memperoleh kebahagiaan sejati dengan meninggalkan buah jerih payah mereka kepada anak cucu yang tidak akan dapat kita lihat—"apa yang telah dilakukan anak cucu untuk kita", inilah pemikiran dari kebanyakan orang. Karenanya, hasil kerjanya tercemar dengan kesia-siaan:

"Antara ide dan realitas,

antara gerakan dan tindakan,

jatuhlah sang bayangan".[16]

Dia mengetahui kebenaran dari *aniccatā* (perubahan) bahwa semua akan pudar "dan tidak meninggalkan apa pun di belakang",[17] karena "semua hari kemarin kita telah menyinari orang-orang bodoh jalan menuju kematian yang berdebu".[18] Dan maka kisah tragis ini berakhir dengan kematian, kekonyolan final bagi kaum materialis, dan rasa takut yang menghantuinya: "Aku akan menunjukkanmu rasa takut di dalam segenggam debu".[19] Tubuh yang membutuhkan begitu banyak kerja untuk diurus harus berakhir sebagai debu yang tersisa, ibarat tengkorak Yorik yang merupakan sebuah kesaksian bodoh bagi orang-orang bodoh yang menggengam kehidupan.—"Sejarah dari sebuah kehidupan, apa pun bentuknya, adalah sejarah dari sebuah kegagalan".[20]

Dan bagaimana dengan kerajaan pikiran? Pikiran adalah sebuah

kerajaan yang resah. Suatu keinginan tanpa henti, suatu negasi, berusaha untuk mencerna kehidupan: ini mencirikan struktur mental manusia. Nutrisi bagi pikiran adalah kontak-indra, niat, dan kewaspadaan;[21] tidak ada yang mendeskripsikan keberadaan manusia sebaik perumpaan sebagai sistem pencernaan yang tidak pernah puas. Keinginan tanpa henti (*taṇhā*) ini adalah "penyebab iritasi" yang memotivasi manusia,[22] keinginan tanpa henti ini mendorong manusia ke dalam kegelisahan, "rasa sakit" halus dan membakar dari "kesenangan" yang mengarah hanya pada kesedihan dingin dari pemudarannya; atau jika pembakaran ini terus menyala, maka pembakaran tersebut akan mengarah ke keadaan yang paling parah yakni gurun tanpa corak dari kebosanan—*ennui* (kejemuan) merupakan kutukan halus yang semakin menjadi modus dominan kehidupan masa kini. Semakin sensitif dan tinggi sifat estetis manusia, sifat estetis itu semakin menuntun pada stagnasi-stagnasi ini, suatu lautan Sargasso dari letargi yang kelam, "kemurungan putih" dari Gray, dan kekuatan mengerikan dari *accidie* (kelambanan) yang diketahui petapa-petapa Kristen sebagai pendamping kesendirian mereka. "Kehidupan berayun seperti sebuah pendulum yang maju dan mundur antara kesakitan dan kebosanan"[23]—dan kekosongan yang nyaman dari peradaban masa kini cenderung semakin mengarah kepada modus dukkha yang terakhir. Kebanyakan manusia hidup dalam dunia-dunia yang kecil, terhimpit dan tercekik oleh batas-batas sempit pengondisian mereka, terlalu sering tertangkap dalam sebuah putaran umpan balik ganas dari pengulangan yang melemahkan

semangat. Kondisi mereka memberikan kita sebuah definisi ulang yang subjektif atas hukum entropi atau hukum keseimbangan termodinamis para ahli fisika, bahwa "sistem tertutup apa pun akan menjadi semakin dan semakin membosankan".[24]

Fenomena dukkha didefinisikan *sub specie aeternitatis* oleh reduksi Buddha: *saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā*:[25] "singkatnya, kelima konstituen dari keberadaan-sebagai-kemelekatan,[26] adalah dukkha". Dari ini, kita melihat bahwa dukkha tidak bergantung pada sebuah lingkungan eksternal melainkan merupakan sebuah struktur bawaan dari keberadaan kita—yang sebenarnya merupakan modus dasar eksistensi: "… kesengsaraan merupakan sebuah bagian yang esensial dari lanskap manusia dan ketakutan merupakan suasana hati yang fundamental dari eksistensi, *satu-satunya suasana hati yang tidak terkontaminasi oleh pengarahan kepada objek-objek luar"*.[27] "Ketakutan" atau "penderitaan" yang fundamental ini mewujud melalui beberapa modus, yang paling dasar di antaranya adalah yang disebut "rasa muak": "Suatu rasa muak yang tumpul dan tidak terhindarkan terus-menerus mengungkapkan tubuh saya kepada kesadaran saya. Terkadang kita mencari yang menyenangkan atau rasa sakit fisik untuk membebaskan diri kita dari rasa muak ini; tetapi begitu rasa sakit maupun rasa senang dimunculkan oleh kesadaran, mereka sebaliknya mewujudkan kefaktaan dan kontingensinya; dan pada dasar rasa muak inilah, rasa sakit dan rasa senang tersebut terungkap".[28] Dengan berintrospeksi, kita selalu tiba pada suasana hati ini sebagai latar belakang yang stabil untuk suasana hati lain apa

pun yang hadir. Dengan kata lain, perasaan itu sendiri adalah rasa muak—dukkha—apakah dia muncul melalui modus menyenangkan, tidak menyenangkan, ataupun netral—modus netral esensinya justru adalah rasa muak atau kebosanan.

Dukkha bersifat fundamental bagi eksistensi karena dukkha justru adalah sebuah kewaspadaan atas kekurangan atau ketidaklengkapan dari eksistensi itu sendiri: "Realitas manusia, yang dengannya kekurangan muncul di dunia, pasti juga adalah sebuah kekurangan… Eksistensi keinginan sebagai sebuah fakta manusia cukup untuk membuktikan bahwa realitas manusia adalah sebuah kekurangan".[29] *Taṇhā* karenanya terus-menerus dengan sia-sia berusaha untuk mengisi dirinya atau meraih kekompletan, sebuah upaya untuk mengafirmasi keberadaan ketika sifat keberadaan itu sendiri adalah kekurangan. Penderitaan kita ketika menghadapi pilihan adalah kewaspadaan yang sama akan kekurangan—pilihan menyiratkan kekurangan, dan karena secara intrinsik kurang, kita dikutuk untuk memilih. Pilihan ini juga menyiratkan sebuah faset lain dari keberadaan kita—sebagai ketergantungan: "Dalam penderitaan, kita tidak sekadar memahami fakta bahwa hal-hal yang mungkin yang kita proyeksikan, secara terus menerus termakan oleh calon-kebebasan kita; selain itu, kita memahami pilihan kita—yaitu, diri kita sendiri—sebagai tidak dapat dibenarkan".[30] Dukkha, yakni eksistensi yang dialami, dengan demikian memberikan kita definisi terakhirnya—yang memberikan kita kemungkinan dari negasinya: "Hal yang terpenting adalah kontingensi. Maksud saya, bahwa secara definisi, eksistensi bukanlah

keharusan”.[31] Oleh karenanya, di dalam dukkha, kita memiliki yang “konyol”—dukkha tidak memiliki keharusan untuk menjadi dan kita dalam istilah Sartre “terlalu-banyak” (*de trop*)—berlebihan, karena kita eksis demi mencapai sebuah tujuan yang tidak terjangkau yaitu mengisi kekurangan. Kesimpulan yang terkenal dari Sartre mungkin telah diucapkan oleh Buddha—“manusia adalah sebuah hasrat yang tidak berguna”.

Kita biasanya berusaha untuk menghindari penderitaan dari kebebasan kita dengan penipuan-diri dari “keyakinan-buruk” (*mauvaise foi*) atau semangat “keseriusan”—keduanya merupakan sebuah pelarian menuju peran, sebuah upaya untuk mengambil peran sebagai sebuah makhluk yang statis dan dengan demikian “lengkap”; atau mitos takdir atau pengelakkan lainnya dari pilihan bebas. Permainan peran ini memberikan kita si individu yang terkucil (atau dalam istilah Camus “terasing”)—terkucil dari realitas, dari makhluk yang autentik. Konsep si individu yang terkucil ini bukanlah sebuah konsep masa kini, konsep ini telah diucapkan pada abad ke-6 S.M.: “Manusia terasingkan dari apa yang paling dikenalnya baik”[32]—tetapi sekarang, itu adalah norma kita. Individu-individu begitu terisolasi—selalu ada jurang itu yang tidak dapat dijembatani: “Hati mengetahui kepahitannya sendiri; dan orang asing tidak campur tangan dengan kegembiraannya”.[33] Dan tidak ada gambaran yang lebih baik mengenai isolasi, signifikansi, dan kehampaan-makna daripada baris ini: “Manusia dan sobekan-sobekan kertas, terputar-putar oleh angin yang dingin”.[34] Puisi modern sering mengungkapkan

dengan jelas kekosongan mengerikan dan kejemuan dari eksistensi yang terkucil ini: “Saya telah mengetahui kesedihan yang tak dapat ditawar dari pensil-pensil, rapi di dalam kotak-kotak mereka, duka dari tatakan dan pemberat-kertas, semua kesengsaraan dari map-map manila dan perekat cair, kesunyi-senyapan di tempat-tempat publik yang sangat rapi … Duplikasi tanpa ujung dari kehidupan dan objek-objek…”[35] Dan bahwa penyakit ini tidak hanya menggerogoti kehidupan, tetapi menjadi patologis layaknya neurosis yang terlihat dari observasi C.G. Jung: “Sekitar sepertiga dari pasien saya menderita neurosis yang tidak bisa didefinisikan secara klinis, selain dari ketanpa-maknaan dan kekosongan hidup mereka”.[36]

Ketanpa-maknaan inilah yang merupakan tragedi kita—ronde buatan, kita tak henti-hentinya mengulangi tugas-tugas konyol yang sama karena menurut kita perlu. Penderitaan hebat dapat ditahan—penderitaan tersebut memiliki sebuah arti, tragedi memiliki sebuah “moral”, sebuah *alasan;* penderitaan kita tidak memiliki alasan untuk diselamatkan, penderitaan tidak mengajarkan kita apa pun. “Orang hebat memiliki penderitaan hebat” tulis Nietzsche, penderitaan mereka memiliki sebuah arti: itu adalah markah dari kebesaran mereka. Inilah mengapa dia juga melihat sebuah repetisi, suatu ronde “pengulangan abadi”, dan bersukaria di dalamnya—hanya si “manusia super” yang akan dengan gembira menggenggam suatu penderitaan megah yang terulang selama-lamanya, definisi dari eksistensinya. Tetapi kita semua terjebak di dalam pengulangan abadi dengan sebuah beban yang jauh lebih menghancurkan dibandingkan pahlawan-pahlawan Nietzsche—

penderitaan kita tidak memiliki keharusan dan tujuan. Kita bukanlah pahlawan-pahlawan Promethean yang dihancurkan oleh penderitaan tetapi masih menentang langit dan takdir—penderitaan dinegasikan oleh penentangan seperti itu, cemoohan seperti: “Tidak ada takdir yang tidak dapat diatasi dengan cemoohan”.[37] Kita lebih seperti “Manusia Bawah Tanah Dostoevsky”, lemah, tidak signifikan—kita bukanlah pahlawan-pahlawan pejuang melainkan badut-badut istana. Kita tidak dihancurkan oleh kesulitan, tetapi dilumuri dalam kesia-siaan dan keremehan dari eksistensi tumpul kita. Kita tidak dihancurkan dalam sebuah suasana keagungan, melainkan memudar dalam kesepelean yang lazim. Kita tidak memiliki takdir buruk untuk diratapi, tidak ada takdir kejam untuk dihadapi, kita hanya memiliki kebebasan kita sendiri untuk mengambil peran dalam komedi kehidupan yang tumpul dan redup, di mana lelucon-lelucon basi diulang selama-lamanya. Kita, yang dalam frasa Kierkegaard adalah, “diejek oleh eksistensi”.

Manusia mencoba banyak cara untuk melarikan diri dari dirinya sendiri. T.S. Eliot berbicara tentang “rasa sakit dari hidup dan obat dari mimpi-mimpi”, namun mimpi-mimpi dan fantasi hanyalah sebuah obat penenang sementara, kecuali, seperti pikiran yang sakit, mimpi dan fantasi itu menjadi sebuah narkotika yang adiktif, dan kemudian, mimpi-mimpi tersebut menjadi mimpi buruk. Tetapi ada sebuah jalan keluar, sebuah jalan untuk memahami, dan sebuah kewaspadaan atas dalamnya penderitaan adalah awal dari penanggulangannya: “setiap manusia yang tidak pernah merasakan pahitnya keputusasaan telah

melewati nilai penting kehidupan."[38] Bagaimana dukkha ini muncul? Jawaban Buddha dengan mengagumkan diucapkan oleh Kirillov: "Hidup adalah rasa sakit, hidup adalah rasa takut, dan manusia tidaklah bahagia. Sekarang manusia mencintai kehidupan. Dan itulah bagaimana kehidupan terjadi".[39] Cinta akan kehidupan ini adalah *bhavataṇhā*, niat-untuk-hidup, api membara yang tidak mengenal kepuasan, karena "mata tidak terpuaskan dengan melihat, telinga pun tidak terpuaskan dengan mendengar"[40] dan tidak ada akhir dari mengingini, dan tidak ada akhir untuk dukkha jika itu adalah apa yang kita pilih. Oleh karena kita memiliki sebuah pilihan, Buddha telah menunjukkan sebuah jalan, jalan memahami eksistensi sebagaimana adanya—sebagai dukkha, dan pengembangan keterasingan (*nibbidā*) dari dukkha tersebut akan mengarah pada pemadaman (*Nibbāna*).

"Ketika seseorang melihat dengan kebijaksanaan bahwa semua elemen konstituen adalah menyakitkan, maka seseorang menjadi jijik akan rasa sakit, inilah jalan menuju kesucian".[41]

—Bhikkhu Saddhājiva

Dukkha, Sebuah Konsep Mendasar dalam Buddhisme

Istilah dukkha, diturunkan dari kata sifat dukkha (Sanskerta *dukkhā*), secara analogis dibentuk dari kata *sukha*, memiliki arti utama rasa sakit. Semua yang tidak menyenangkan, menyakitkan, berakibat dalam kesengsaran, atau dalam kata lain, apa yang bertentangan dengan *sukha* dinyatakan dengan istilah dukkha, sebagaimana yang dapat dilihat dari frasa-frasa yang sering berulang seperti *dukkhadomanass'-upāyāsa* (rasa sakit, kesedihan, dan keputusasaan). Dalam arti utamanya (demikian juga dalam penggunaan teknis khusus dalam Ajaran Buddha, sebagaimana yang akan ditekankan nanti), dukkha lebih berhubungan dengan aspek fisik dari rasa sakit meskipun aspek mental juga termasuk, sedangkan *domanassa* secara eksklusif mengungkapkan aspek mentalnya. Kemudahan fisik dinyatakan dengan istilah *sukha,* baik dalam konotasi umum maupun khusus, sementara *somanassa* mengungkapkan sikap mentalnya. Dukkhalah yang menuntun kepada *domanassa;* dan *soka* "duka" kurang lebih memiliki arti yang sama dengan *domanassa*, dan lawannya diungkapkan dengan baik dengan *sukha* dan *somanassa*. Terlepas dari arti khusus dimana istilah ini digunakan dalam etika psikologis Buddhis, arti secara umumnya dapat dilihat dalam deskripsi-deskripsi sederhana seperti *sukha vedanā dukkhā vedanā adukkhamasukhā vedanā* "sensasi-sensasi menyenangkan, sensasi-sensasi tidak menyenangkan, dan sensasi-sensasi yang bukan-menyenangkan-pun-

bukan-tidak-menyenangkan", atau bahkan dalam deskripsi salah satu dari dua ekstrem (*antā*) dalam kata-kata pembuka khotbah pertama Buddha. Dalam *Dhammacakkappavattana*, Buddha berbicara mengenai dua ekstrem yang seharusnya dihindari seorang petapa: (i) pemuasan-diri, yang adalah rendah, vulgar, berkenaan dengan orang biasa, tidak mulia dan tidak ada gunanya, dan (ii) penyiksaan-diri, yang menyakitkan (*dukkha*), tidak mulia, dan juga tidak ada gunanya. Segala sesuatu yang berkaitan dengan rasa sakit atau ketidaknyamanan yang melibatkan kesedihan dan kesukaran serta melibatkan segala jenis kesulitan dideskripsikan sebagai dukkha, dalam arti yang lebih luas dari istilah tersebut.

Sebelum berlanjut ke konotasi khusus dari istilah ini dalam Ajaran Buddha, ada yang perlu diingatkan sehubungan dengan penerjemahan istilah ini. Apakah kita menerjemahkannya sebagai rasa sakit, atau penyakit atau kesengsaraan, kita harus ingat bahwa istilah ini digunakan sebagai sebuah konsep filosofis. Jika tidak, kita akan jatuh ke dalam kesalahan dengan membuat segala macam generalisasi samar mengenai Ajaran Buddha yang jauh dari yang sebenarnya. Salah satu contohnya adalah tuduhan bahwa Buddhisme bersifat pesimistis karena mengenali kehadiran dukkha. Apabila si murid Buddha tetap tidak aktif dan menyerahkan dirinya pada nasib sambil mengatakan bahwa dia dikuasai oleh dukkha, tuduhan ini bisa dibenarkan. Namun si murid Buddha tidak berhenti dengan itu. Dia berkata: *dukkh'otinno' mhi dukkha-pareto, api nu imassa kevalassa dukkhakkhandassa antakiriyā paññāyetha*—"Aku memahami penyakit, tunduk pada

penyakit, tetapi mungkin penghancuran keseluruhan penyakit ini akan membuat dirinya mewujud pada saya." Dalam perumusan Empat Kebenaran Mulia, perhatian utama Buddha adalah penghapusan dukkha—dan penghentian serta jalan menuju penghentian dukkha—adalah corak-corak yang paling signifikan. Penemuan dukkha akan menjadi tidak penting jika penghapusannya tidak memainkan peran di dalam Ajaran. Apabila dukkha harus dilenyapkan dan jika Buddha telah menunjukkan jalan untuk melakukannya, pengakuan tentang kelaziman dukkha sama sekali tidak membenarkan dugaan tentang pesimisme.

Kembali ke istilah *dukkha*, seperti yang diutarakan oleh Rhys Davids dan Stede:[42] "tidak ada kata dalam Bahasa Inggris yang mencakup makna sama seperti *dukkha* dalam bahasa Pali. Kata-kata modern kita terlalu khusus, terlalu terbatas, dan biasanya terlalu kuat. *Sukha* dan *dukkha* adalah kemudahan [*'ease'*] dan ketidakmudahan [*'dis-ease'*] (namun kita memaknai [*'disease'*] untuk arti yang lain yakni penyakit); atau kekayaan [*'wealth'*] dan kemiskinan [*'ilth'*] dari sehat [*'well'*] dan sakit [*'ill'*] (namun kita sekarang telah kehilangan kata [*'ilth'*]); atau keadaan baik [*'well-being'*] dan keadaan sakit [*'ill-ness'*] (namun [*'illness'*] kini bermakna yang lain yakni penyakit dalam Bahasa Inggris). Oleh karena itu, kita terpaksa menggunakan sinonim sementara dalam penerjemahan, yang tidak ada satu pun yang sama persis. *Dukkha* adalah fisik dan juga mental. Rasa sakit terlalu fisik, kesedihan terlalu mental, namun dalam beberapa hubungan, kedua istilah ini harus digunakan karena tidak adanya terjemahan

yang lebih persis. Ketidaknyamanan, penderitaan, sakit, dan masalah terkadang dapat digunakan dalam hubungan tertentu. Kesengsaraan, kesukaran, kesakitan, derita, dan kesulitan tidak pernah benar (karena kata-kata tersebut lebih dekat dengan konsep *soka* [duka, kesedihan] daripada *dukkha*). Dalam hubungan ini, dapat dirujuk pada tulisan Ibu Rhys Davids: *Buddhist Psychology*, hal. 83, dst."

Beberapa gagasan dari konsep ini dapat dibentuk dengan mengacu pada khotbah pertama Buddha, Dhammacakkappavattana Sutta. Setelah menyebutkan bahwa Jalan Mulia Beruas Delapan adalah Jalan Tengah—*majjhimā paṭipadā*—yang menuntun pada pengetahuan dan pandangan terang, ketenangan, kebijaksanaan, pencerahan, dan Nibbāna, yang telah disadari Tathāgata setelah menghindari dua ekstrem pemuasan-diri dan penyiksaan-diri, beliau melanjutkan dengan menjelaskan Empat Kebenaran Mulia tentang *dukkha, samudaya, nirodha,* dan *magga.* Penjelasan yang diberikan mencakup secara luas hamparan kondisi yang mengakibatkan dukkha. Kelahiran, usia tua, penyakit, kematian, bergabung dengan orang-orang yang tidak disukai, berpisah dengan orang-orang yang disukai, ketidakmampuan untuk memenuhi keinginan, dan singkatnya, kelima kelompok genggaman, adalah dukkha. Kelima kelompok (tubuh, perasaan, persepsi, bentukan-bentukan mental, dan kesadaran), yang membentuk sebuah entitas individual, didampingi oleh dukkha, karena kelompok-kelompok tersebut ditemukan berhubungan dengan *āsava* (noda-noda) dan *upādāna* (genggaman). Baru ketika kita tiba di Kebenaran Mulia kedua, asal mula dukkha, kita diberikan gambaran

yang lebih jelas mengenai konsep dukkha. *Taṇhā*, rasa haus atau demam dari angan yang tidak terpuaskan, sebuah keadaan pikiran yang menuntun pada kelahiran kembali, melibatkan kemelekatan terhadap kenikmatan penuh nafsu, disebutkan sebagai sebab dukkha. Dengan kata lain, rasa haus atau kerinduan untuk kenikmatan indrawi ini, yang umumnya tidak terpenuhi, adalah penyebab kelaziman dukkha. Apabila dukkha hanya sekadar rasa sakit atau kesengsaraan, kenikmatan dari kesenangan-kesenangan duniawi, yang tidak semuanya berbahaya secara spiritual, tentu tidak akan membangkitkan dukkha, kecuali, tentu saja, kenikmatan itu sendiri dilakukan hingga berlebih. Di tempat lain, Buddha menyebutkan empat kebenaran yang tak dapat disangkal (*dhammuddesā*), yang keempat adalah *ūno loko atitto taṇhādāso*—"Dunia sifatnya kurang, tidak pernah terpuaskan, dan budak dari kehausan".[43] Pernyataan ini banyak menerangkan arti dari istilah dukkha. Kekurangan dan ketidakpuasan adalah hasil langsung dari ketundukan pada *taṇhā,* didorong oleh *taṇhā,* akar penyebab dari segala dukkha. Oleh karena itu, dukkha adalah ketidaknyamanan secara umum (atau ketidakmudahan) atau sifat tidak memuaskan dari dunia. Dan ini dimunculkan oleh ketidakstabilan dunia. Dunia berada dalam sebuah keadaan fluks dan tidak stabil: *upanīyati loko addhuvo.* Ini adalah yang pertama dari empat *dhammuddesā* yang baru dibahas. *Taṇhā,* yang merupakan penyebab dukkha memiliki tiga ruas: *kāmataṇhā, bhavataṇhā, vibhavataṇhā*, secara berurutan yakni rasa haus akan kenikmatan indrawi, akan eksistensi, dan akan pemusnahan. Salah satu atau lebih

dari ketiga ruas ini dapat menghasilkan dukkha. Penghapusan atau pembuangan sepenuhnya taṇhā adalah penghentian dukkha. Oleh karena itu, tidak ada dukkha tanpa adanya *taṇhā,* dan jalan menuju penghentian dukkha adalah Jalan Mulia Beruas Delapan.

Oleh karenanya, dukkha bukanlah sekadar rasa sakit atau kesengsaraan, melainkan sebuah konsep dengan cakupan yang paling luas, dan merupakan yang terpenting dalam Ajaran Buddha. Pengakuan atas dukkhalah yang memungkinkan Nibbāna. Ketidaktahuan atas kelaziman dukkha adalah ketidaktahuan atas sifat dunia yang paling fundamental. Ketidaktahuan (*avijjā*) adalah titik mula kontinuitas sebagaimana selama ini di dalam *saṃsāra*. Dukkha dapat dibandingkan dengan sebuah penyakit. Ketidaktahuan atas kelaziman penyakit membuat kesembuhan mustahil, apalagi diagnosis dan metode pengobatannya. Analogi sederhana dari ilmu kedokteran ini cukup cocok dalam hubungannya dengan rumusan Empat Kebenaran Mulia. Dibutuhkan sesosok dokter yang unik dalam pribadi Tathāgata untuk menemukan kelaziman penyakit ini. Kebenaran pertama telah ditemukan oleh Buddha, namun ini sendiri saja tidak ada gunanya, seperti halnya pengetahuan tentang kelaziman suatu penyakit tidak membantu banyak hingga penerapan pengobatannya manjur. Agar manjur, gejala-gejalanya harus dipelajari dan sebab dari penyakitnya harus ditemukan. Dari gejala-gejala yang diketahui seperti "kelahiran adalah penderitaan" dsb., sebab dari penyakit ini didiagnosis sebagai *taṇhā* atau nafsu keinginan. Dalam yang-disebut "rantai" *paṭiccasamuppāda, vedanā* (sensasi-sensasi) menimbulkan *taṇhā*

(nafsu keinginan). Langkah berikutnya adalah *upādāna* (genggaman) yang menghasilkan *bhava* (menjadi ada) dan pengiringnya yaitu dukkha. Setelah sebab-sebabnya diketahui, sebuah cara pengobatan harus ditemukan dan pemberian obat untuk memberikan kesembuhan adalah langkah terakhirnya. Jalan yang menuntun pada penghentian dukkha, yaitu Jalan Mulia Beruas Delapan, adalah obat dari penyakit ini.

Selain ditempatkan pada posisi pertama Kebenaran Mulia, dukkha juga merupakan salah satu dari tiga ciri (*tilakkhaṇa*) yang merupakan premis-premis dasar dari Ajaran Buddha. Tidak seperti kebanyakan dalil dalam sistem-sistem filsafat di luar Ajaran Buddha, ketiga ciri ini dirumuskan dengan penalaran induktif berdasarkan fakta-fakta yang dapat diamati. Kelima kelompok dipandang sebagai tidak kekal (*anicca*), dan sesuatu yang tidak kekal adalah dukkha dan tunduk pada perubahan. Sesuatu yang dukkha dan tunduk pada perubahan tidak dapat diidentifikasi sebagai milik seseorang dan tidak memiliki suatu entitas yang permanen. Hal ini dibahas secara lengkap dalam Anattalakkhaṇa Sutta,[44] yang diuraikan setelah Khotbah Pertama Buddha.

Pernyataan-pernyataan di atas, meskipun diskursif dan agak dangkal ketika memperhitungkan tema ini secara keseluruhan, dimaksudkan sebagai sebuah pengantar untuk pembelajaran kita tentang konsep yang teramat penting ini. Seperti yang diutarakan sebelumnya, tujuan dari Buddhis sejati adalah mengatasi dukkha serta mengatasi penyakit-

penyakit yang diwarisi tubuh daging. Masalah yang dihadapi murid Buddha adalah mengakhiri dukkha. Penghancuran dukkha, yaitu *dukkhakkhaya,* terdiri dari *nirodha* atau Nibbāna. Segala upaya si murid diarahkan untuk tujuan akhir ini. Jalan Mulia Beruas Delapan terbagi menjadi moralitas, konsentrasi, dan kebijaksanaan, dan sistem latihan yang kompleks (*sikkhā*) dirancang untuk tujuan ini. Orang yang telah mencapai tujuan akhir inilah yang dapat mengatakan: "Kelahiran telah selesai, Kehidupan Suci telah dijalani, apa yang harus dilakukan telah dilakukan, tidak ada lagi hal seperti ini yang akan datang".

—Prof. N. A Jayawickrama

Dukkha Masa Kecil

Sebuah Cuplikan

Saat seorang anak lahir, hal pertama yang dilakukannya adalah menangis. Dia menangis karena kekerasan yang dialami saat keluar dari rahim, yang menakutkan, dan kejutan udara dingin pada tubuhnya bersamaan dengan silau cahaya pada matanya yang belum terbiasa dan belum terfokus. Lingkungan baru tersebut membuat tubuhnya pedih, dan ketidakpastian, bayangan ketakutan yang pertama, telah menyerang kesadarannya. Dia ditampar, dan terengah mencari udara, dan hirupan dingin pertama paru-parunya menyakitkan. Tangisannya menjadi sebuah raungan. Dia telah membuat kontak pertamanya dengan sebuah dunia yang keras dan tidak akomodatif.

Beberapa bayi menangis bahkan sebelum mereka memasuki eksistensi yang tersendiri. Mereka merengek dan bergumul ketika masih berada di dalam rahim. Tidak ada yang dapat menjelaskan hal ini dengan memuaskan kecuali mereka yang meyakini bahwa anak yang belum lahir ini pernah hidup sebelumnya.

Sensasi berikutnya adalah rasa lapar. Tubuhnya berteriak untuk nutrisi. Ketika ini tidak langsung datang, dia merasakan ketidakberdayaan dan ketergantungannya, sebuah kesadaran yang tetap ada di dalam dirinya selama masa kecil. Dia diberi makan, dan untuk sementara

waktu merasa kenyang. Dia tidur; dan jika dia bermimpi, dia bermimpi akan rahim, satu-satunya kehidupan lain yang diketahuinya. Dalam tidurnya, dia merasakan sebuah gangguan di dalam diri; makanan yang dicerna menganggu perutnya, mendesak untuk dikeluarkan. Pesan-pesan rasa sakit, sinyal-sinyal bahaya, datang dari kandung kemihnya yang pedih. Mekanisme yang sepatutnya bekerja, dan dia merasa lega. Namun dengan segera, sensasi lapar kembali menegaskan kehadirannya, dan siklus itu pun kembali dimulai.

Si bayi mulai waspada akan lingkungan sekitarnya. Ibunya adalah sumber makanan, tapi terkadang si ibu menamparnya, dan sikapnya terhadap ibu mulai bercabang. Di antara sensasi-sensasi lainnya, dia mulai memasukkan benda-benda yang lebih asing dari dunia eksternal. Beberapa dari benda-benda ini membuatnya senang, dan dia menggapai untuk menggenggamnya. Jika berhasil, dia menaruh benda-benda tersebut di mulutnya, karena semua hasratnya saat ini terpusat di sana. Akan tetapi, objek tersebut lebih sering diambil darinya, dan si anak menangis karena frustasi. Beberapa kontak tidaklah menyenangkan; serbet menggarut kulitnya, suara keras membuatnya takut. Hidup di tengah hasrat dan kepuasan, dia mulai memisahkan objek-objek dari kesadarannya menjadi yang menyenangkan, atau apa yang dihasratkan, dan yang tidak menyenangkan, yang menjijikkan. Keduanya adalah sumber dukkha: yang menyenangkan ketika tidak dapat diperoleh, atau ketika telah dinikmati hingga berlebihan, dan yang tidak menyenangkan karena sifat tidak menyenangkan bawaannya. Beberapa objek

menyenangkan dan juga tidak menyenangkan, atau menyenangkan dan tidak menyenangkan secara bergantian, dan terhadap hal ini, sikap si anak menjadi bimbang. Objek-objek tersebut adalah objek-objek ambigu, dan karenanya menjadi sumber rasa takut, karena si bayi tidak pernah merasa yakin tentang objek-objek tersebut, yakni, seperti apa objek-objek tersebut tersebut akan memengaruhinya. Dia membentuk penilaian-penilaian pertamanya sepenuhnya pada standar pembedaan yang subjektif ini, dan ketika respons-responsnya tidak langsung dan spontan, si bayi akan mengalami gangguan mental dalam menentukan pada kategori mana pengalaman tersebut harus digolongkan. Tangisan dan tendangannya adalah satu-satunya cara bagi dia untuk mengungkapkan penolakan terhadap lingkungannya. Ketika ibunya ada, dia menikmati sebuah rasa aman, karena ibunya menyediakan kehangatan, makanan, dan kontak-kontak yang menenangkan. Namun semua ini adalah sumber-sumber negatif kebahagiaan, yang hanya berarti penghapusan sementara dari apa yang tidak menyenangkan dan ditakutkan. Ketika si ibu tidak ada, sebuah perasaan kehancuran dan ditinggalkan mulai memengaruhi si bayi. Perasaan ketidakberdayaan dan ketergantungannya semakin intensif seiring semakin mampunya dia memahami situasinya jika dibandingkan dengan orang lain. Terkadang dia dimarahi, dan dia tidak mengetahui alasannya. Akibatnya, penderitaannya menjadi akut.

Si anak tumbuh semakin kuat dan mulai bergerak sendiri. Ketika dia melihat sebuah objek yang dihasratkan, dia merangkak ke

arahnya dan mencoba untuk menggenggamnya. Hasrat-hasratnya mulai mengambil bentuk yang lebih konkret, dia mulai memperluas jangkauannya dan menggelisahkan pikirannya dengan respons-respons yang lebih bervariasi dan kompleks. Matanya mulai fokus, dan dia dapat membedakan benda-benda dengan lebih jelas. Warna-warna membuatnya tertarik. Sesuatu yang berwarna terang menyita atensinya; dia menggenggam benda yang dihasratkan dan memasukkannya ke mulutnya. Rasanya pahit, dan dia menangis. Lebih sering, dia dicegah untuk mengambil objek dengan tangannya, dan kemudian, rasa frustrasi mencengkeram si anak. Dia mulai menjadi waspada terhadap konflik antara kemauannya dengan kemauan orang lain, dan bahkan konflik antara dirinya dan sifat dari benda-benda mati, yang tidak selalu menurutinya. Ada permulaan dari sebuah hubungan cinta-benci terhadap orang tuanya. Secara samar-samar, si anak ingin menjadi lebih mandiri, memaksakan kemauannya terhadap kemauan ibunya dan orang lain yang menghalangi dirinya dari hasrat-hasratnya. Pada waktu yang sama, dia mengalami rasa sakit dari tumbuhnya gigi, gangguan-gangguan perut yang kerap terjadi yang sifatnya kurang lebih akut, dan demam.

Tahap ini pelan-pelan tercampur dengan tahap yang berikutnya, ketika si anak tersebut mulai berdiri tegak selama beberapa saat, dan mengambil beberapa langkah yang tidak pasti dan limbung. Jika dia adalah seorang anak yang kuat dan sehat, dia merasakan luapan energi untuk menggerakkan tubuhnya; anggota-anggota tubuhnya menjadi gelisah, dia membutuhkan pergerakan yang konstan untuk

memuaskan dorongan-dorongannya dan menguras energi surplus yang ibarat arus listrik yang mengalir ke atas dan ke bawah serabut-serabut sarafnya. Namun sering, karena alasan-alasan yang tidak dipahaminya, gerakan-gerakannya dibatasi. Ketika dia menendang pakaian tidur untuk memberikan kebebasan lebih bagi anggota-anggota tubuhnya yang gelisah, tangan-tangan yang mencintai dan penuh kasih segera mengenakannya kembali. Pada saat itu, si anak membenci tangan-tangan yang mencintai dan penuh kasih tersebut. Apabila perlakuan ini berlangsung terlalu lama, anak tersebut akhirnya akan membenci semua bantuan dan perasaan-perasannya yang bercabang akan semakin mantap tertanam. Mungkin kata kebencian terdengar terlalu kuat untuk diterapkan kepada perasaan-perasaan seorang bayi, tetapi apa yang dirasakan si bayi memang setara dengan kebencian dalam diri orang dewasa, mungkin bahkan diperkuat dengan batasan-batasan dari sebuah dunia anak, yang membuat rasa frustrasi atas hasrat tersebut menjadi sebuah peristiwa yang sangat penting dan bersifat merusak.

Si anak adalah anak laki-laki dan mulai berjalan. Dengan pertumbuhannya, energi vitalnya meningkat. Dia sekarang mencoba prestasi-prestasi di luar kekuatan dan kontrol ototnya, menuruti dorongan yang tak terbendung untuk menguras energi surplus yang membuat badannya menjadi sebuah instrumen yang bergerak sendiri. Akan tetapi, si anak sering disuruh diam, untuk duduk diam, untuk berbaring. Perasaan ketidakberdayaannya, dan akibatnya frustasi, meningkat. Dia melampiaskannya dengan menghancurkan objek-

objek. Sifat merusaknya adalah sebuah protes melawan dunia yang memusuhi hasrat-hasratnya. Dalam kasus-kasus penindasan yang ekstrem, si anak mengamuk dengan sengit. Mainan-mainan yang diberikan, dia tidak menginginkannya. Dia hanya menginginkan apa yang berada di luar jangkauannya atau dilarang. Hanya ketika dia memiliki objek-objek seperti itulah, dia dapat menemukan penghentian sementara atas hasrat-hasrat yang menyiksanya itu. Diserang oleh kerumunan kesan-kesan indrawi dari cahaya, warna, bentuk, rasa, bau, pendengaran, dan sentuhan, dia berjuang untuk mempelajari apa yang dikandung dunia. Artinya, dia sedang mencoba untuk mengelompokkan semua objek yang disajikan kepadanya sesuai dengan klasifikasi-klasifikasi utamanya yakni yang menyenangkan dan tidak menyenangkan. Biasanya dia berhasil, tetapi ada pula kesan-kesan yang luput dari klasifikasi, dan sikapnya tetaplah ambigu dan berubah-ubah terhadap kesan-kesan yang seperti ini.

Dorongan fisik terhadap pergerakan dan kebebasan membuat pakaian terasa membatasi dan tidak menyenangkan. Terkadang tekanan pakaian-pakaian tersebut terhadap tubuh, seperti ketika pertumbuhan membuat pakaian tersebut ketat, bahkan menyakitkan. Akan tetapi, si anak dipaksa untuk mengenakannya. Oleh karena banyaknya panas alami, yang dihasilkan oleh metabolisme yang cepat dan pergerakan yang konstan, yang dimilikinya, si anak tidak lagi merasakan dingin sebagai sebuah rasa sakit, seperti yang dirasakan ketika dia pertama kali tiba di dunia. Vitalitas dan ketahanan alaminya cukup sebagai

pelindungnya, namun tangan-tangan yang baik dan mencintai yang dengan rajin mengganti baju-baju tidur ketika dia ingin melepaskannya, memaksa si anak untuk menutupi tubuhnya dengan pakaian.

Si anak mulai mencurigai bahwa dunia orang dewasa memiliki hukum-hukumnya sendiri yang tidak dapat ditembus kecerdasannya, dan yang tak seorang pun bersedia untuk menjelaskan kepadanya. Ini memberikannya sebuah perasaan inferior. Dia jengkel terhadapnya. Dorongannya untuk menegaskan dirinya terhadap dunia yang misterius ini menjadi keagresifan. Dia mencintai orang tuanya karena mereka mewakili keamanan dan pemuasan dari hasrat-hasratnya; namun mereka sering menghalanginya dan sikap mereka terhadapnya tidak selalu dapat diprediksi, dan karenanya, dia tidak dapat merasa sepenuhnya aman dengan mereka. Pada umumnya, dia lebih memilih ibunya daripada ayahnya, sekadar karena ibunya memberinya kepuasan atas keinginan-keinginannya, sedangkan ayahnya lebih sering menghukum, melarang dia melakukan ini dan itu, tanpa kompensasi untuknya dengan memberikannya makanan atau meninabobokannya.

(Naskah yang belum selesai dari kertas-kertas anumerta.)

—Francis Story

Pengejaran Kebahagiaan dan Fakta tentang Penderitaan

Dalam bukunya *Religions of Man*, Profesor Huston-Smith mendefinisikan manusia sebagai “hewan yang penasaran”. Deskripsi yang sangat tepat ini secara otomatis menyiratkan bahwa di dalam setiap individu genus homo sapiens terdapat sebuah mekanisme yang mendorong dia untuk mencari pengetahuan. Dia ingin tahu. Dorongan ini mulai menegaskan dirinya pada usia yang sangat dini, pada anak-anak yang sangat muda, yang mulai bertanya mengenai segala sesuatu yang mereka lihat, sentuh, dan rasa. Kipling pernah menyatakannya dalam baris-baris berikut ini :

Aku memiliki enam pelayan jujur,

mereka mengajariku semua yang kutahu,

Namanya adalah Apa, dan Mengapa, dan Kapan,

dan Bagaimana, dan Di mana, dan Siapa.

Hal ini pada gilirannya berarti bahwa manusia adalah satu-satunya anggota dari kerajaan hewan yang mampu mengajukan pertanyaan dan bernalar. Poin penting dalam proses ini adalah mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang tepat, dan bahkan yang lebih penting lagi adalah urutan pertanyaan-pertanyaan tersebut diajukan. Pertanyaan yang telah paling banyak mengusik manusia (barangkali

sebelum dimulainya era sejarah), dan yang masih mengusiknya, adalah bagaimana segala sesuatunya berawal? Berbagai jawaban atas pertanyaan ini dapat ditemukan dalam berbagai agama dan filsafat dunia. Filsafat Yunani—dimulai dengan pertanyaan tentang apakah terdapat suatu zat awal yang membentuk dunia. Orang-orang Yunani membuat kemajuan yang mengejutkan pada garis pemikiran ini, yang berujung pada aliran atomis, Leucippus dan Democritus, yang mengantisipasi penemuan-penemuan zaman modern lebih dari dua ribu tahun sebelumnya.

Berbagai agama mendekati subjek ini dengan cara yang sepenuhnya berbeda. Orang-orang Yunani, pada awalnya, paling tidak, hanya sibuk dengan alam semesta fisik.

Gagasan tentang suatu sebab pertama tidak diperkenalkan hingga munculnya aliran Socratic (Socrates, Plato, dan Aristoteles), dan direbut dengan antusias oleh pendeta-pendeta awal gereja Kristen karena gagasan ini sangat cocok dengan konsep mereka sendiri tentang sesosok pencipta yang bersifat ilahi, Allah Bapa, Yehuwa, yang diambil alih oleh orang-orang Kristen dari bangsa Ibrani kuno. Akan tetapi, sosok Brahma dari sistem India dan Ahura Mazda dari agama Zoroaster adalah konsep-konsep yang sangat mirip dimana angan-angan penganutnya dihembuskan ke dalam sosok-sosok tersebut. Sebab Pertama ini, Makhluk Tertinggi ini, Tuhan Pencipta ini, dianugerahkan kemahakuasaan dan kemahatahuan, dengan menjadi maha pengasih, maha bijaksana, maha adil, dan mutlak

dalam segala hal. Dia, bahkan, sering disebut sebagai Yang Mutlak. Dan, seperti yang kita baca dalam bab pertama Kitab Kejadian, setelah menciptakan segala sesuatu, Tuhan sangat senang.

> *"Dan Tuhan melihat segala sesuatu yang telah Dia ciptakan, dan, lihatlah, itu sangat indah."*

Penilaian ini dibuat terlalu dini, dan belakangan terbukti bahwa tidak sepenuhnya benar. Para penulis Kitab Kejadian terkejut menemukan bahwa mereka telah membayar lebih dari yang mereka setujui. Apabila segala sesuatunya begitu baik, bagaimana cara menjelaskan segala penderitaan di dunia? Tentunya segala hal mengerikan yang menimpa kita, dan beraneka ragam kemalangan yang menimpa makhluk hidup, tidak dapat dikaitkan dengan Makhluk Adil Maha Baik, Maha Pengasih, dan Maha Bijaksana! Jadi, untuk mengatasi kontradiksi ini, Iblis harus diciptakan, Lucifer, "putra dari fajar", yang telah memikat, tidak hanya sejumlah penulis dan penyair terbaik kita, yakni Milton, Goethe, Dante, dan yang lebih baru, D. H. Lawrence, tetapi juga cukup banyak orang biasa yang ternyata dapat termakan oleh gagasan yang imajinatif tersebut. D. H. Lawrence terinspirasi oleh keagungan setannya untuk menulis puisi yang berjudul "Lucifer":

> Malaikat masih terang, meski yang paling terang terjatuh.
>
> Namun katakan padaku, bagaimana kau mengetahui
>
> dia kehilangan cahayanya saat terjatuh?

> Dalam kedalaman biru-tua, di bawah lapisan demi lapisan kegelapan
>
> Saya melihat dia lebih seperti batu rubi,
>
> sebuah pancaran dari dalam kemegahannya sendiri
>
> datang, seperti batu rubi di dalam kegulitaan gelap,
>
> bercahaya dengan anunsiasinya sendiri kepada kita.[45]

Konsep pembagian kekuasaan ini menguat menjadi sebuah dualisme kebaikan sebagai lawan dari kejahatan, cahaya sebagai lawan dari kegelapan, yang mengarah ke pengembangan suatu sistem yang disebut Manikeisme, dimana Tuhan dipuja dan Iblis disenangkan dengan ritual dan upacara yang dianggap tepat untuk suatu kesempatan tertentu. Ini memang sebuah metode cerdik yang dirancang untuk bermain aman. Banyak pengadilan terhadap ilmu sihir yang dilakukan berdasarkan kecurigaan terhadap partisipasi dalam ritual menyenangkan si jahat, dan meskipun para penyihir menjijikkan, para penganiaya dan penyiksa mereka bahkan lebih parah. Akan tetapi, kebangkitan ketertarikan dan kegemaran akan Si Iblis ini tidak semengejutkan seperti saat pertama kali muncul. Tuhan yang diciptakan manusia selalu menurut gambarannya, dan Yehuwa, sebuah produk dari bangsa Ibrani kuno masih dalam tahap barbarisme, berubah-ubah, pencemburu, pendendam, dan sering mengamuk, sehingga sama sekali tidak mengherankan bahwa sejumlah orang beralih ke oposisinya, secara tidak sadar membuat Si Iblis sebagai

sosok antipahlawan.

Untuk menunjuk suatu rasa bersalah yang besar ke dalam diri manusia itu sendiri, gereja Kristen mencetuskan dogma tentang dosa asal, yang mana, setelah jatuhnya Adam, semua orang dilahirkan dengan dosa asal tersebut secara otomatis. Ditumpangkan di atas teori ini adalah doktrin Kristen mengenai penebusan dosa, yang sama sekali tidak menyelesaikan kontradiksi tersebut. Alasan Tuhan yang Maha Kuasa harus mengirim Yesus ke dunia untuk dibunuh, hanya karena Adam telah melanggar sebuah tabu, berada di luar pemahaman manusia yang biasanya cerdas. Mengapa Yang Maha Kuasa tidak bisa sekadar mengampuni dan melupakan segala sesuatunya tentang kejadian itu, tanpa menyimpan rasa dendam selama ribuan tahun? Bahkan manusia yang paling tidak sempurna pun akan merasakan sebuah beban yang teramat berat menyimpan rasa dendam seumur hidup—apalagi selama ribuan tahun.

Faktanya tidak berubah bahwa dukkha, atau kehadiran penderitaan yang berada di mana-mana, tetaplah duri dari semua agama teistik. Pertanyaan-pertanyaan yang memalukan terus diajukan: “Bukankah Tuhan mengetahui, sejak awal, bahwa Adam pasti terjatuh?” Dan, “Karena memakan buah terlarang secara universal diinterpretasikan sebagai menikmati hubungan seksual, mengapa Adam dan Hawa disediakan peralatan yang dibutuhkan untuk melakukan hal tersebut dan bukan disimpan dalam tempat pendingin abadi, jika yang mahakuasa tidak pernah berkehendak agar barang itu digunakan?”

"Apakah Tuhan tidak mengetahui sebelumnya bahwa Iblis akan memberontak terhadapnya, dan setelah memberontak sekali, mengapa dia membiarkannya untuk memimpin neraka?" Jika dia tidak mengetahuinya, maka dia tidaklah mahatahu. Dia juga antara bisa atau tidak bisa melenyapkan dukkha (penderitaan). Jika dia bisa, kemudian dia tidak melakukannya, maka dia tidaklah baik. Jika dia ingin melakukannya tetapi tidak memiliki kekuatan, maka dia tidaklah mahakuasa. Untuk semua pertanyaan ini, para teolog dipaksa untuk kembali pada jawaban stereotip: "Karya Tuhan sifatnya tidak dapat dimengerti!", yang, pada hari dan zaman ini, tidaklah cukup.

Rumah pemikiran yang dibangun dengan susah payah oleh para teolog tidak lagi berguna—yang secara mengejutkan merupakan sebuah masa yang panjang. Rumah tersebut telah memiliki masa lalu yang kaya, namun di masa kini goyah dan masa depannya terlihat sangat redup. Skeptisme tidak diragukan lagi menjadi yang berlaku karena berbagai alasan, namun utamanya karena perkembangan ilmu pengetahuan, penyebaran pendidikan, dan perubahan struktur masyarakat itu sendiri. Ketidakpedulian terhadap agama dan sikap skeptis dapat dan benar-benar meletus menjadi kebencian yang meledak di dalam pemukiman kumuh kota di mana sebagian besar umat manusia hidup dalam kemiskinan dan kemelaratan serta di bawah kondisi tekanan yang ekstrem. Bagi banyak orang, semua yang diwakili oleh agama tampak sama sekali tidak terhubung dengan masalah-masalah kehidupan yang mereka ketahui. Sikap menjauh dari dogma-dogma lama berlanjut dan ini tercermin dalam

ketandusan spiritual yang dijalani banyak orang, khususnya oleh para pemuda di masa sekarang.

Buddha tak diragukan lagi telah melewati sebuah masa ingin tahu, sama seperti kita semua. Beliau mengenal dengan baik setiap corak pemikiran keagamaan dan filsafat yang kita ketahui dari Brahmajāla Sutta yang menggambarkan semua pemikiran itu—sekitar enam puluh dua teori. Agama Brahmanisme yang dominan dibuangnya langsung dengan alasan bahwa agama tersebut pun akan hancur di atas batu karang dukkha.

Bhūridatta Jātaka nomor 543, mengaitkan kata-kata berikut ini dengan Buddha perihal Brahma:

> Dia yang memiliki mata dapat melihat pemandangan yang menjijikkan;
>
> mengapa Brahma tidak mengoreksi makhluk-mahkluknya?
>
> Jika kekuasaannya yang luas tak terkekang oleh batas apa pun,
>
> mengapa tangannya begitu jarang terbuka untuk memberkati?
>
> Mengapa semua makhluknya dikutuk untuk menderita?
>
> Mengapa dia tidak memberikan kebahagiaan kepada semua?
>
> Mengapa penipuan, kebohongan, dan ketidaktahuan menang?
>
> Saya menilai Brahmamu sebagai salah satu di antara yang tidak

adil,

Yang telah membuat dunia tempat kita bernaung menjadi salah.

Buddha pantang menyerah dalam menentang segala jenis spekulasi metafisika, menganggap hal-hal tersebut sia-sia, menyebut pertanyaan-pertanyaan demikian sebagai “hutan rimba, padang pasir, pertunjukan wayang, yang menggeliat, belitan spekulasi” (Dialog-Dialog II). Beliau tidak peduli sama sekali terhadap ritual atau pemujaan atau metafisika. Beliau tidak hanya nonteologis, tetapi juga antiteologis. Sir Edwin Arnold merangkum sikap ini saat dia membuat Buddha berkata:

Mengukur bukan dengan kata

yang tidak dapat terukur;

Juga bukan membenamkan untaian pemikiran

ke dalam Yang Tidak Dapat Dipahami.”[46]

Kita baru lebih bisa menghargai betapa bijaksananya Buddha sekarang, sekitar 2511 tahun kemudian, dan hanya bisa bersedih karena banyak orang yang telah menghabiskan begitu banyak waktu dan tenaga, bahkan sampai mempertaruhkan hidup mereka untuk mempertahankan hal-hal yang tidak masuk akal. Manusia sangatlah lamban dalam belajar dan menyadari bahwa sebuah penyangkalan adalah juga merupakan sebuah penegasan. Buddha menyangkal bahwa kesucian dan kepuasan terletak dalam pengetahuan tentang

Tuhan dan asal mula alam semesta, dan menegaskan bahwa keadaan pikiran yang didambakan adalah sekadar hasil dari kehidupan yang tanpa pamrih dan bermanfaat. Buddha tentu saja merupakan sesosok pemikir logis, dan meskipun telah begitu dianggap remeh oleh banyak komentator, juga adalah sesosok cendekiawan besar. Dalam refleksinya, beliau menyadari bahwa hasrat bawaan dalam diri manusia bukanlah dorongan utamanya. Dorongan terbesar bawaan dalam diri manusia adalah dorongan untuk mengejar kebahagiaan. Hasrat beliau untuk mengetahui hanyalah sebuah bagian dari dorongan terbesar ini. Oleh karena itu, beliau berkonsentrasi pada dorongan terbesar ini, dan menempatkan yang utama terlebih dahulu. Seperti yang telah beliau katakan berkali-kali, "Satu hal dan hanya satu hal yang saya ajarkan, dukkha dan akhir dukkha." Beliau telah menyadari bahwa segala spekulasi metafisika sama sekali tidak membantu dalam pencarian kebahagiaan dan penghindaran penderitaan. Dalam banyak artikel yang ditulis oleh penulis Buddhis, kita diperingatkan tentang berpikir dalam konsep-konsep. Namun, artikel-artikel tersebut tidak pernah cukup jelas dan tidak memberikan contoh-contoh praktis mengenai konsep-konsep apa yang harus dihindari. Kenyataan aktualnya, konsep-konsep ini adalah bahwa segala sesuatu harus memiliki sebuah awal. Konsep dalam kasus ini adalah konsep Sebab Pertama atau Tuhan Sang Pencipta, dan konsep-konsep yang muncul dengan bergantung pada konsep yang satu ini.

Terlepas dari itu, Buddha adalah seorang realis. Beliau menerima kenyataan bahwa setiap manusia terutama prihatin dengan apa yang

dianggapnya mendukung kepentingan dan kesejahteraannya sendiri. Mari, ayo kita hadapi, sejujur dan serealistis Buddha dan mengakui bahwa di seantero dunia, kita paling mencintai diri kita sendiri. Syair ini terdapat baik dalam Saṃyutta-Nikāya I maupun Udāna:

> Saya telah menjelajahi segala penjuru dengan pikiran saya,
>
> tidak ditemukan yang lebih saya cintai dibanding diri saya sendiri;
>
> Demikian pula, semua yang lain juga mencintai dirinya sendiri;
>
> Siapa yang mencintai dirinya sendiri tidak akan pernah menyakiti orang lain.

Terdapat banyak argumentasi yang agak sia-sia pada pertanyaan mengenai keegoisan; apakah hasrat untuk Nibbāna adalah hasrat yang egois; apakah cita-cita menjadi Arahat juga egois. Poin pentingnya adalah bahwa motivasi kita selalu sama. Apa pun yang kita lakukan—baik merampok bank, atau melakukan pembunuhan, atau mengorbankan hidupnya untuk membela sebuah prinsip, atau menjadi seorang bhikkhu dan melepaskan keduniawian—di balik masing-masing dan setiap perbuatan ini terdapat keyakinan bahwa perbuatan tersebut cenderung meningkatkan kebahagiaan individu yang terlibat.

Hal ini mungkin terlihat mengejutkan bagi beberapa orang yang mungkin juga bertanya: “Apakah ajaran Buddha didasarkan pada kepentingan pribadi?” Jawabannya adalah memang demikian. Aspek

terpenting dari ajaran Buddha adalah bahwa ajaran ini didasarkan pada kepentingan pribadi yang tercerahkan. Pencarian kebahagiaan itu sendiri tidaklah salah—yang salah adalah kebodohan batin yang muncul dari ketidaktahuan tentang bagaimana kebahagiaan ini seharusnya diperoleh. Untuk memperoleh kebahagiaan, atau kebebasan dari dukkha, adalah paradoks berkedok dari Buddhisme. Tidak seorang pun yang masih menghargai dan mendekap erat gagasan tentang keterpisahan, tentang genggaman pada pemenuhan pribadinya sendiri, dapat bahagia.

Tidak ada seorang pun yang pernah memberikan dukkha pemikiran yang begitu mendalam, dan tidak ada seorang pun yang pernah menganalisis sedemikian menyeluruhnya seperti Buddha. Telah ada orang-orang lain yang menyadari bahwa kehidupan pada dasarnya adalah penderitaan; penulis Kitab Pengkhotbah menyimpulkannya sebagai "Kesia-siaan dari kesia-siaan, semua adalah kesia-siaan". Filsuf Schopenhauer juga menguraikan dukkha dengan wawasan yang luar biasa. Para penganut paham eksistensialisme modern, juga, sangat saksama dalam eksposisi mereka mengenai kehidupan yang pada dasarnya tidak memuaskan dan menyengsarakan. Akan tetapi, tidak satu pun dari mereka yang menawarkan sebuah solusi. Penulis Kitab Pengkhotbah menawarkan saran yang bertentangan. Di satu tempat, dia berkata kepada orang-orang: "Ingatlah akan penciptamu pada masa mudamu," dan di tempat lain "Janganlah terlalu saleh, janganlah perilakumu terlalu berhikmat. Mengapa engkau akan membinasakan dirimu sendiri? Janganlah terlalu fasik, janganlah

bodoh. Mengapa engkau mau mati sebelum waktumu?” Sepanjang pidato panjang ini, dia dengan rendah hati mengklaim bahwa “hikmatku tinggal tetap padaku”. Beberapa paragraf kemudian, dia menambahkan: “Ya, aku membenci segala usaha yang telah kulakukan di bawah matahari, sebab aku harus meninggalkannya kepada orang yang datang sesudah aku”. Tampaknya, dia tidak mampu untuk memperoleh kesenangan apa pun dari pemikiran bahwa seseorang akan mendapatkan manfaat dari usahanya, dan karenanya, kita dapat sangat meragukan sejauh mana kebijaksanaan yang dibanggakannya. Baik Schopenhauer maupun para penganut paham eksistensialisme tidak menyarankan perbuatan apa pun yang membantu. Akan tetapi, Buddha tidak berpuas diri hanya dengan pernyataan gamblang bahwa hidup adalah dukkha—beliau juga menawarkan sebuah jalan keluar dari dukkha.

Semua yang datang ke sebuah Perhimpunan Buddhis, secara sadar maupun tidak sadar, datang dengan pertanyaan dalam hati: “Apa yang dapat Buddhisme lakukan untuk saya?” Kita dapat memberitahu anda dengan pasti, dan lebih baik untuk melakukannya sejak awal, bahwa Buddhisme tidak dapat memenuhi semua rasa penasaran dan ingin tahu anda terhadap pertanyaan-pertanyaan metafisika mengenai teka-teki membingungkan tentang alam semesta. Hingga taraf tertentu, beberapa pertanyaan tersebut dapat dijawab dengan ilmu pengetahuan. Akan tetapi, ilmu pengetahuan membatasi dirinya sendiri hanya pada pembelajaran terkait fenomena, bagaimana fenomena-fenomena tersebut bekerja, dan pengetahuan ini memungkinkan umat manusia

untuk menggunakan kekuatan alam untuk memajukan kesejahteraan materi kita, sehingga membuat kehidupan menjadi lebih nyaman, dan hingga taraf tertentu, menjadi lebih aman. Akan tetapi, ilmu pengetahuan tidak bisa dan tidak berusaha untuk mencari tahu *deus ex machina*, noumenon di balik fenomena, juga tidak dapat menjelaskan apa seharusnya aspirasi manusia maupun menyediakan manusia sebuah cetak biru untuk kebahagiaan. Ilmu pengetahuan murni berkaitan dengan dunia objektif. Dunia subjektif dari batin manusia sepenuhnya di luar lingkup ilmu pengetahuan.

Dukkha terdiri dari 3 kategori:

1. Dukkha yang merupakaan bawaan dari dunia yang tidak sempurna di mana terdapat segala macam bencana alam, gempa bumi, gelombang-pasang, banjir; di mana terdapat fluks yang konstan, perubahan, gerakan, ketidakkekalan, ketidakstabilan, penyakit, dan kematian; dan di mana kehidupan memangsa kehidupan.
2. Dukkha yang merupakan kelaziman dengan alasan ketidakcukupan dan ketidakadilan sistem sosial dan ekonomi.
3. Dukkha atau penderitaan yang terjadi karena pemikiran salah manusia dan ketidaktahuan spiritual manusia, yang menyebabkan kecacatan dan ketidaksempurnaan pada karakternya.

Yang paling fundamental dari ketiganya adalah yang ketiga, karena

dukkha yang ketiga ini paling dapat kita mainkan. Hingga taraf tertentu, kita dapat meminimalkan atau mencegah beberapa kejadian mengerikan yang disebutkan pada kategori pertama, seperti banjir, kebakaran-hutan, dan lainnya. Kita dapat menemukan obat untuk penyakit dan memperpanjang kehidupan, namun kita harus menerima keniscayaan dari ketidakkekalan dan kematian. Mengenai sistem ekonomi dan sosial, kita memiliki kemampuan untuk mengubah sistem-sistem itu sepenuhnya. Seperti yang dikatakan oleh Omar Khayyam:

> Oh cinta, dapatkah engkau dan aku bersekongkol dengan takdir,
>
> merusak seluruh rencana yang menyedihkan ini,
>
> dan menghancurkannya berkeping-keping—dan kemudian,
>
> membentuknya kembali agar lebih sesuai dengan keinginan hati

Memang, hal ini adalah sebuah mimpi yang agak Utopis saat ini, namun paling tidak masih mungkin, jika bukan berpeluang. Kategori ketiga dukkha adalah yang paling penting karena segala perubahan harus dibuat oleh manusia itu sendiri. Dalam kategori ketiga tersebutlah terletak kehebatan Buddha. Beliau menunjukkan jalan dimana seorang manusia dapat mengatasi ketidaktahuannya sendiri yang membuatnya mencari kebahagiaan dengan cara yang salah dan di arah yang salah. Beliau menunjukkan pada manusia sebuah jalan positif untuk mencapai kebahagiaan kekal yang tidak bersifat sementara. Jadi kita kembali ke pertanyaan, apa yang

dapat Buddhisme lakukan untukmu? Jika kamu mengenal Dukkha, Buddhisme dapat membantu kamu untuk memahaminya, dan dengan memahami dukkha, Buddhisme membantu untuk melampauinya. Oleh karenanya, kita hanya bertujuan untuk menawarkan Ajaran Buddha kepada mereka yang membutuhkannya. Mereka adalah orang-orang yang, paling tidak, memiliki sedikit pencerahan bahwa hidup adalah dukkha. Orang yang belum pernah menderita, dan yang tidak mampu mengenali atau mengalami penderitaan apa pun tidaklah mampu untuk bertumbuh. Jika dia masih merasa puas dengan kepercayaan ortodoks yang meyakinkannya bahwa ini adalah "yang terbaik dari seluruh dunia yang mungkin", bahwa "Tuhan ada di surganya dan segalanya baik di dunia", dan yang puas dengan mengejar fatamorgana kesenangan yang tanpa batas pada horizon waktu yang senantiasa surut, menganggap bayang-bayang sebagai sesuatu yang nyata, dengan cukup terang-terangan dan blak-blakan, Buddhisme bukanlah untuk orang yang demikian. Karenanya, kita telah ditegur terkait fakta bahwa kita tidak mencoba "untuk menjual" Buddhisme kepada siapa pun, bahwa sikap kita adalah "ambil atau tinggalkan". Kita harus mengakui bahwa, pada dasarnya, tuduhan-tuduhan ini cukup benar. Sedari awal, Buddhisme hanya cocok bagi mereka yang sudah cukup matang untuk mampu membuang topangan yang telah disediakan oleh kepercayaan ortodoks. Buddhisme adalah untuk mereka yang ingin menjalani hidup yang lebih bermakna bagi diri mereka sendiri dan orang lain, bagi mereka yang ingin menghindari penderitaan, baik untuk dirinya sendiri maupun orang lain. Mengenai

sikap "ambil atau tinggalkan", kita mengetahui dengan jelas bahwa bagaimana pun juga, pada akhirnya sikap itulah yang akan kamu ambil, dan kita tidak ingin menggunakan tekanan atau paksaan dalam bentuk apa pun. Akan tetapi, sikap kita bukanlah sikap acuh tak acuh yang hambar. Kita berpikir di dalam diri kita bahwa dunia akan menjadi tempat yang jauh lebih baik jika mengikuti Ajaran Buddha secara tulus dan pragmatis. Tidak akan ada peperangan, tidak ada eksploitasi, tidak ada sikut-sikutan, tidak ada keiri hatian, dan bahkan dunia akan pergi melampaui semua ini, menuju tujuan akhir yang dinyatakan oleh Buddha yaitu Nibbāna.

Ini tidak melalui pengetahuan saja, tetapi melalui pengalaman dari hubungan kita dengan dunia. Ajaran esensial Buddha adalah Nibbāna, akhir dari penderitaan. Jalan menuju Nibbāna adalah Jalan Mulia Beruas Delapan, yang tujuannya adalah keluar dari segala eksistensi objektif. Akan tetapi, agar siap, seseorang harus mengalami suatu rasa tersalib, suatu rasa kehancuran yang menyakitkan, suatu rasa kehampaan yang pahit dari segala eksistensi empiris yang tunduk pada hukum perubahan dan kematian.

Realisasi awal mengenai kekosongan dalam hidup inilah yang mendorong Buddha keluar dari istananya untuk mencari yang melampaui, dan realisasi awal yang sama pulalah yang mendorong kita untuk menerima jalan beliau, dan untuk mengikuti jejak beliau menuju yang melampaui, menuju kedamaian agung, di mana tidak ada kelahiran maupun kematian, tidak ada kesedihan, tidak ada duka,

tidak ada rasa sakit, dan tidak ada ratap tangis.

Itulah keinginan pribadi yang tercerahkan yang sempat saya sebutkan sebelumnya. Banyak orang yang tidak dapat mengetahui apa yang harus dilakukan yang bermanfaat bagi dirinya sendiri karena adanya yang manis, namun pada akhirnya, yang manis pun akan menjadi pahit. Ini merupakan sesuatu yang harus dicari tahu dan dialami sendiri oleh setiap orang.

Lalu bagaimana kita dapat mendorong seseorang untuk menerima Buddhisme, pilihan yang seperti pilihan Bassanio yang memilih peti dari besi dan bukan yang dari perak maupun emas? Pada peti besi tersebut terdapat peringatan:

> Siapa yang memilih saya harus memberi
>
> dan hanya bahayalah yang dia miliki
>
> —Natasha Jackson

Nafsu Keinginan dan Dukkha Menembus Segala Kehidupan

Kehidupan adalah proses yang bersifat swasembada dan swakarya. Terkait planet ini, studi-studi ilmiah telah merunut sejarah sekitar tiga miliar tahun perkembangan yang perlahan, mulai dari awal-awal kehidupan yang sederhana dan berkembang hingga umat manusia. Manusia adalah unik karena merupakan makhluk pertama dari semua makhluk yang berteori mengenai dan akhirnya memahami hal ini.

Mulai dari virus yang paling rendah dan sederhana, hingga pikiran-pikiran hewan yang berkembang seperti kera, paus, dan gajah, tidak ada satu pun makhluk yang bebas dari nafsu keinginan. Pertama-tama, hewan menginginkan makanan. Semua makhluk harus makan, dan terus makan untuk menunjang kehidupan. Bahkan makhluk yang paling rendah sekalipun, seperti amuba, *paramecium*, dan bakteri, harus mencari makanan. Untuk mencari makanan, mereka harus beradaptasi dan berspesialisasi.

Amuba, makhluk bersel satu, memburu dan memangsa makhluk-makhluk yang lebih kecil darinya. Dia membentangkan dirinya sendiri, membentuk kaki-kaki semu, menjangkau, menggenggam, menggapai, dan mendekap mangsanya.

Paramecium memiliki cara yang berbeda. Makhluk yang halus dan tipis ini didorong bergerak oleh silia yang bergetar secara

berirama, dia merasakan keberadaan mangsanya dengan cepat, kemudian menerkam dan menelan makanannya melalui pipa seperti kerongkongan yang berada di kontraktil bagian belakang.

Bakteri lebih pasif. Mereka tidak memburu mangsa, dan sebaliknya memakan makhluk yang sudah mati, atau menjadi parasit makhluk hidup, zat, tumbuhan, atau hewan, berkembang biak secara besar-besaran ketika ada makanan, dan tidur dorman pada waktu-waktu lainnya. Spesialisasi lainnya adalah ganggang hijau atau volvox. Makhluk kecil ini tersusun dari banyak sel. Sebagian berfungsi untuk berenang, sebagian untuk melihat dan mengarahkan, dan sebagian lainnya untuk reproduksi. Masing-masing sel ini mampu untuk hidup terpisah sebagai hewan yang memiliki eksistensinya sendiri, mencari makanannya sendiri, dan bereproduksi sendiri dengan pembelahan sel, seperti yang terkadang kita temukan mereka lakukan.

Tentunya ini adalah spesialisasi, empat bentuk yang berbeda dan empat cara hidup dari makhluk hidup yang terdiri hanya dari satu sel. Semuanya mencari makanan, dan semuanya, dikondisikan oleh kebutuhan dan lingkungan, dengan pilihan bebas mereka sendiri yang diulangi secara turun-temurun selama masa evolusi, telah menghasilkan solusi-solusi yang bervariasi ini. Mungkin setiap jenis dari makhluk hidup ini tidak memiliki pilihan selain beradaptasi atau kelaparan, namun meski demikian, itu tetaplah sebuah pilihan, sebuah kehendak.

Jadi amuba memilih untuk bergerak secara perlahan dan

mengembangkan kaki semu; makhluk ini tentu sebenarnya tidak berniat mengembangkan kaki semu, kaki-kaki semu ini muncul sebagai akibat yang perlu dari sebuah sistem pergerakan yang lambat, ditambah kebutuhan untuk mengejar makanan yang bergerak sama lambatnya seperti dirinya, dan karenanya amuba tidak dapat melepaskan dirinya dari gumpalan-gumpalan penelan yang terjulur tersebut.

Paramecium memilih untuk mengejar, melesat, menerkam, dan menelan mangsanya. Karenanya dia melompat, mengejar mangsa yang bergerak secepat dan segesit dirinya.

Sama halnya, bakteri pemalas memilih untuk mengonsumsi organisme mati yang hanya membutuhkan sedikit usaha dan tidak membutuhkan kemampuan khusus untuk bergerak. Ini juga membutuhkan kemampuan untuk bertahan pada saat kekurangan makanan, dan kemampuan ini berkembang. Satu bakteri menjadi parasit dan harus belajar menghadapi sistem-sistem kekebalan tubuh, sementara bakteri yang lain belajar untuk menyintesis makanannya sendiri seperti tumbuhan. Ganggang hijau, bekerja sama membentuk makhluk yang lebih besar dari tubuh mereka sendiri, menerima spesialisasi sebagai harga yang harus dibayar untuk memperoleh manfaat bekerja sama dalam memburu mangsa yang lebih besar, dan menangkap sinar matahari dalam jumlah yang lebih besar, karena ganggang hijau adalah salah satu dari makhluk tidak biasa yang merupakan setengah tumbuhan dan setengah hewan.

Belakangan, dengan meningkatnya kompleksitas dan spesialisasi, muncullah kebutuhan-kebutuhan dan kesenangan-kesenangan baru, reproduksi dan rasa menyenangkan maupun tidak menyenangkan yang disadari pada kondisi sekeliling. Betapapun kecilnya perasaan ini, begitu dialami, suatu kekuatan yang luar biasa untuk berubah telah dipersiapkan dan evolusi terjadi melalui perubahan. Hasrat terhadap makanan membawa kehendak yang sadar untuk mencari, tenaga penggerak dikembangkan, dan cara-cara untuk mendapatkannya dirancang. Oleh karenanya, beberapa makhluk kecil menyerupai reptil mengembangkan selera terhadap sejenis buah beri yang tumbuh jauh di sepanjang dahan-dahan sebuah pohon yang tinggi. Untuk memenuhi keinginannya, makhluk ini membahayakan dirinya dengan memanjat dahan-dahan yang bergoyang. Mungkin banyak dari mereka yang jatuh dan mati, namun dari generasi ke generasi, mereka menjadi semakin lincah dan belajar untuk melompat dari satu dahan ke dahan yang lain. Sebagian yang lain, mungkin, dikejar oleh karnivora pemanjat dan secara naluriah, mereka akan lari dari taring-taring yang ganas itu. Lompatan mereka menjadi semakin jauh dan berbahaya, namun kini, muncul sesuatu yang aneh. Tungkai-tungkai depan mereka melebar dan merata, dan sisik-sisik reptil mereka memanjang secara bertahap. Dengan demikian, semata-semata karena merespons hasrat, baik untuk memperoleh makanan yang lezat namun sulit terjangkau, atau untuk lari dari rahang-rahang serakah demi mempertahankan hidup, sebagian hewan reptil berevolusi menjadi burung. Sebagai respons dari aktivitas terbang, otot-otot

tulang dada mereka berkembang, paru-paru mereka mengembang, tulang-tulang mereka menjadi berongga dan ringan, dan penglihatan mereka menjadi lebih tajam untuk mencegah terjadinya tabrakan dengan penghalang-penghalang dengan cepat, serta untuk melihat makanannya pada jarak yang lebih jauh. Berbagai warna berkembang, sebagian berfungsi sebagai kamuflase untuk bersembunyi dari musuh, dan sebagian lagi berfungsi sebagai sinyal kepada lawan jenis. Jadi, dari hasratlah, bahkan hasrat yang paling sederhana, muncul semua perubahan dan evolusi.

Dengan semakin kompleksnya kehidupan hewan, kesempatan untuk merasakan ketertarikan dan kebencian pun bertambah, hingga dengan otak dan indra-indra yang semakin berkembang, tahap manusia tercapai, dan terbentuklah pola hasrat terhadap makanan, seks, dan kemudahan fisik. Demikianlah pada peradaban India pada zaman Siddhartha Gautama, namun manusia dengan pencarian-pencarian dan temuan-temuan yang tidak ada habisnya telah menyebabkan tidak terbatasnya arah-arah yang dapat dituju oleh hasrat individu. Terbebas sepenuhnya dari “insting”, manusia dapat melakukan, atau berusaha untuk melakukan, apa pun yang dia inginkan. Kesenangannya tidak ada habisnya, dan dapat meningkat dan berkembang terus tanpa batas. Dia sudah bukan lagi sekadar seorang produsen makanan dan manusia serba bisa, dan seiring meningkatnya kesempatan untuk memperoleh kesenangan, meningkat pula hasrat dan nafsu keinginan manusia atasnya jika kesenangan tersebut dapat diperoleh, dibeli, atau dicengkeram secara ilegal. Kesenangan abadi, tanpa usaha atau

rasa takut, telah menjadi tujuan dari semua kehidupan, mulai dari makhluk bersel satu yang paling sederhana hingga manusia. Dia telah memimpikan surga yang penuh kemudahan dan kesenangan, bebas dari pekerjaan yang tidak ada habisnya, bebas dari penyakit, bebas dari usia tua dan kematian, dan ini masih menjadi tujuannya. Hanya orang bijaksana yang telah sadar bahwa keinginan yang tidak ada habisnya dan tak pernah terpuaskan akan mengantar pada kebosanan jika objek tersebut telah dicapai, dan pada obsesi jika objek tersebut tidak tercapai. Hasratlah yang telah membawa manusia menaklukkan bangsa-bangsa dan memperbudak penduduknya. Untuk mencapai ini adalah cita-cita ilmiah manusia yang tak ada habisnya yang membawa pada penemuan mesin motor, telepon, komputer, pembelahan atom, serta perjalanan sampai ke bulan dan planet-planet lain. Petapa modern karena rasa frustasinya berpaling dari kesenangan dan kenyamanan dan kemudahan, dan memilih untuk mendaki gunung yang hingga kini tidak tertaklukkan, berlayar ke samudra-samudra seorang diri, atau memecahkan rekor-rekor olahraga, dan mereka dikagumi sebagai kaum minoritas, sama seperti petapa-petapa telanjang pada zaman Buddha.

Seperti yang dikatakan Buddha, hasrat tidak ada habisnya, melekat tidak ada habisnya. Tathāgata, yang pada masa mudanya memiliki semua kesenangan yang bisa dianugerahkan oleh seorang ayah yang kaya dan berkuasa, rumah tangga kerajaan yang setia, dan istri yang cantik, pun menemukan bahwa hidup tidak pernah cukup baik, bahkan pada kondisi yang paling ideal sekalipun. Oleh karenanya, saat ini,

tidak ada kekayaan, kesenangan, maupun hasil dari kemajuan ilmiah dan medis yang dapat menghentikan kelahiran, penyakit, usia tua, dan kematian. Memang benar, bahwa semakin banyak wanita dan bayi yang dapat bertahan hidup saat proses kelahiran saat ini dibandingkan beberapa abad yang lalu. Memang benar, banyak penyakit yang teratasi atau menjadi lebih ringan. Memang benar, lebih banyak orang yang berusia panjang, namun tidak ada penaklukkan sejati, atau pun berhentinya Karma. Kita tetap harus menderita pada kehidupan sekarang maupun yang akan datang akibat perbuatan-perbuatan jahat dan bodoh, dan ahli medis serta ilmuwan tetap menggelengkan kepala terhadap penyakit, rasa sakit, dan penderitaan yang muncul dari karma buruk.

Hidup tetaplah tidak memuaskan dan hampa dari kebahagiaan sejati serta kepuasan. Bila penderitaan alami mereda, maka penderitaan buatan manusia, seperti perang, kerja keras yang tidak dihargai, kota yang kotor dan bising, kemiskinan dan populasi yang berlebihan akan senantiasa meningkat.

Demikianlah hasil dari kemelekatan dan nafsu keinginan. Tidaklah mudah untuk meninggalkannya. Di banyak negara, bahkan tidak diperbolehkan untuk meninggalkan kehidupan duniawi. Bahkan di mana hal ini diperbolehkan atas alasan religi, mengemis adalah hal yang dilarang secara hukum, dan di beberapa negara, tunawisma akan ditangkap karena dianggap gelandangan. Tuntutan-tuntutan yang terus-menerus dan gangguan-gangguan dari dunia saat ini membuat

meditasi yang sistematis menjadi tidak mungkin untuk dilakukan. Kehidupan dan hidup untuk kesenangan dipuja, dan demikianlah nafsu keinginan berlanjut. Kemelekatan tidak dapat dihindari, dan penghentiannya tidak terpikirkan, kecuali dalam konteks kehidupan yang hanya sekali dan diikuti oleh kematian abadi, yang semakin diterima sebagai kepunahan belaka.

Oleh karenanya, harapan telah hilang, dan aktivitas-aktivitas dunia menjadi semakin tidak terkendali. Orang sakit, jika dirawat dengan baik, pada waktu yang sama, terlupakan, orang tua disisihkan, orang mati dikubur atau dikremasi dalam diam dan kesunyian.

Secara keseluruhan, ilmu pengetahuan dengan jelas menunjukkan kebenaran dari pandangan terang Buddha mengenai sifat ilusif dari segala sesuatu. Tubuh manusia toh hanyalah sebuah koloni dari makhluk-makhluk bersel satu yang bekerja sama, yang esensinya tidak jauh berbeda dari ganggang hijau. Sel-sel ini, berdasarkan pembagian kerjanya, membentuk bagian-bagian tubuh yang saling bekerja sama atau yang disebut dengan *skandha-skandha*. Sel-sel ini berubah secara terus-menerus, sama sekali tidak permanen, karena pada akhirnya, bahkan tulang pun akan melapuk. Mereka adalah objek yang menjijikkan bagi mata, memuakkan untuk dicium, dan tidak menyenangkan untuk disentuh. Terbentuk dari bahan-bahan kimia, molekul-molekul dan elemen-elemen atom, atom-atom dasar ini, sebagian besar kosong dan dapat terbagi-bagi, adalah tanpa pribadi dan tidak peduli dengan bentuk apa pun yang mereka susun. Mereka

dapat diumpamakan seperti penari-penari, dan bentuk-bentuk yang mereka buat adalah seperti langkah-langkah dalam sebuah tarian. Satu penari dapat mengambil bagian dalam banyak tarian, dan dapat terhenti di pertengahan, atau melakukan tarian tersebut dengan buruk. Karma dapat diumpamakan seperti koreografernya, dan ruang yang tanpa batas sebagai panggung menarinya. Bintang-bintang, galaksi-galaksi, planet-planet, batu-batu, sungai-sungai, gunung-gunung, amuba-amuba, semua makhluk hidup, termasuk umat manusia, dan segala sesuatu yang dibuat oleh tangan manusia semuanya adalah tarian dan langkah-langkah dalam tarian. Di atas panggung ruang yang tanpa batas dan dalam kekekalan yang tanpa batas waktu, tarian atom-atom dipertunjukkan.

Karma adalah hukum keseimbangan. Karma itu sendiri tidak memiliki kesadaran, karma berperan untuk menjaga tatanan dan memperbaiki ketidakseimbangan dan sesuatu yang berlebih. Seperti-mesin, karma bersifat otomatis, tanpa pribadi, efisien, dan merupakan sebuah hukum yang mendasar seperti gravitasi, gaya sentrifugal, atau sifat tarik-menarik dan tolak-menolak magnetis. Karma tidak dapat ditawar maupun dihindari.

—Rosemary Taplin

Perkembangan Dukkha di Dunia Masa Kini—Kekayaan atau Kebijaksanaan?

Barang siapa di dunia ini yang tumbuh dalam kekayaan yang berlimpah,

dalam anak dan istri dan dalam binatang berkaki-empat,

memiliki ketenaran dan pemujaan, sebagai orang yang kaya,

dari kerabat dan teman-teman dan mereka yang berkuasa.

Tetapi barang siapa di dunia ini yang tumbuh dalam keyakinan dan moralitas,

dalam kebijaksanaan, kemurahan hati dan kearifan

sama-sama bertumbuh—orang yang seperti ini,

bermata-tajam, dalam kehidupan ini bertumbuh dalam keduanya. [47]

Ketika manusia pertama muncul sebagai spesies yang berbeda dari sepupunya, kera, secara fisik dia berada di posisi yang kurang menguntungkan. Dia tidak memiliki kekuatan lengan dan kelincahan mereka, dan dibandingkan dengan hewan-hewan lainnya dalam pertempuran untuk bertahan hidup, dia tidak memiliki gigi, cakar, taring, maupun kuku yang dapat digunakan untuk melindungi dirinya. Dia tampaknya akan cepat punah, namun tidak, karena sebuah ciri

yang tidak dimiliki makhluk lainnya pada zaman itu. Otaknya tidak hanya dilengkapi untuk berpikir, tetapi juga untuk bernalar—untuk menarik kesimpulan-kesimpulan logis dari observasi, dan berurusan dengan ide-ide abstrak untuk kesejahteraan atau pun kesengsaraan.

Untuk bertahan dan menyerang demi mempertahankan hidup, dia mempersentajai diri dengan sebuah pentungan. Melihat bahwa pentungan tersebut terkadang tidak cukup untuk kebutuhannya, dia memasang sebongkah batu di kepala pentungannya, dan belakangan dengan logam setelah dia belajar untuk mengolahnya. Dia membuatkan dirinya sebilah tombak agar jangkauannya lebih panjang dari musuh-musuhnya. Dia menciptakan busur panah untuk menembakkan sebilah tombak kecil lebih jauh dari jarak serang pemangsa dan membunuh hewan buruan untuk makanan dari kejauhan. Dia juga belajar untuk menggunakan senjata-senjata ini terhadap sesamanya.

Dari masa dan cara yang primitif tersebut, manusia telah berkembang ke bubuk mesiu, dan ke rudal kendali yang mampu mengangkut hasil-hasil penelitian atom, dan mengorbit bumi setiap beberapa jam untuk melepaskan muatan mematikan mereka ke sebuah sasaran yang telah ditunjuk. Senjata-senjata untuk bertahan hidup telah menjadi senjata-senjata untuk mendominasi.

Dalam perkembangan panjang dari pemburu primitif sampai teknisi modern, pernah terdapat periode-periode stagnasi berturut-turut yang pada akhirnya dipecahkan oleh penemuan-penemuan baru. Penemuan roda masih diakui sebagai salah satu terobosan utama,

diikuti dengan tenaga-uap, dan kemudian mesin pembakaran internal, dengan memanfaatkan dan mengeksploitasi listrik dengan banyak kegunaannya. Ini terjadi kurang dari 200 tahun setelah Watt mendapatkan ide mengenai mesin-uap bertekanan tinggi, dan memperkenalkan era industri. Seratus tahun kemudian, Rudolf Diesel menciptakan mesin pembakaran internal dan bidang transportasi mekanik pun melompat maju, memungkinkan perkembangan ilmu penerbangan. Sekitar lima puluh tahun kemudian—pada tahun 1945—bom atom untuk pertama kalinya diuji di New Mexico pada bulan Juli, dan tes lanjutan dilakukan di Hiroshima dan Nagasaki pada bulan berikutnya, dan kita memasuki era atom. Meskipun sekitar 60 pon uranium akan melepaskan energi setara 20.000 ton T.N.T., ukuran produksinya terbatas, sehingga sekarang kita memiliki bom hidrogen, yang melepaskan energi beberapa kali lebih besar dari bom uranium, tanpa adanya batasan ukuran produksi, dan bom kobalt adalah rahasia besar, yang konon menyerupai sebuah meriam jika pendahulunya diibaratkan seperti petasan.

Kapasitas manusia untuk berpikir dan bernalar tentunya telah membawa mereka jauh dari leluhur primitifnya, tetapi apakah hal tersebut telah membawa mereka menuju kedamaian, kepuasan, atau kebahagiaan?

Pada zaman dahulu, bencana terburuk yang dialami manusia adalah apa yang disebut perusahaan asuransi sebagai “tindakan Tuhan”, seperti gempa bumi, badai, dan angin ribut, yang perlindungan

terhadapnya ditolak oleh perusahaan-perusahaan asuransi tersebut. Bencana-bencana ini bersama dengan banjir dan kelaparan, wabah penyakit dan epidemi, dianggap sebagai bencana besar di luar kendali dan campur tangan manusia. Terkadang seseorang cedera saat berburu, atau yang lebih serius dalam hal jumlah di dalam perang antar suku yang biasanya dilakukan atas dasar ekonomi atau sosial—untuk makanan atau istri. Akan tetapi, sementara kita telah meringankan Tuhan dari tanggung jawab membenahi akibat dari bencana alam, dengan bangunan tahan gempa, pencegahan banjir, prakiraan badai, pendistribusian makanan, dan kendali yang lebih besar terhadap wabah penyakit dan epidemi melalui kebersihan dan ilmu kedokteran, manusia lebih sering mati, dan dalam jumlah yang lebih besar, karena kecelakaan dan perang. Jumlah korban yang tewas dalam kecelakaan pesawat, kereta api, dan lalu lintas terus meningkat setiap tahunnya. Perang tidak lagi bersifat ekonomi atau sosial, bukan pula teritorial. Perang telah menjadi bersifat ideologis atau rasis, jika pogrom dan genosida dapat dikelompokkan sebagai perang, melihat bahwa keduanya tampaknya merupakan ciri dari perang modern. Hanya pemusnahanlah yang membuat puas ketika terjadi perlawanan terhadap para pendukung ideologi yang memiliki senjata yang lebih merusak serta personel yang lebih banyak, dan jumlah korban perang mencapai jutaan orang.

Kerajaan hewan juga tidak lebih beruntung di tangan manusia. Kecil kemungkinannya manusia primitif bertanggung jawab atas pemusnahan hewan-hewan pra-sejarah yang sisa-sisa fosilnya telah

direkonstruksi oleh para ilmuwan. Akan tetapi, sejak era Kristen dimulai, lebih dari 200 spesies mamalia dan burung telah menghilang dari muka bumi. Saat ini sekitar 60 spesies sedang berada dalam bahaya kepunahan jika tidak ada tindakan mendesak yang diambil untuk melindungi mereka—yang sepertinya tidak terlalu mungkin. Kebutuhan yang senantiasa mendesak untuk memperbanyak ruang tempat tinggal dan lahan untuk diolah bertanggung jawab atas hal ini, meskipun penghancuran habitat alami satwa liar untuk memasok kebutuhan manusia merupakan faktor penyumbang utama. Keserakahan manusia terhadap kekayaan dan kecintaaan semata-matanya untuk membantailah yang harus amat disalahkan. Penyebab lain dari pembantaian besar-besaran yang mengganggu keseimbangan alam adalah meluasnya penggunaan insektisida beracun dengan reaksi berantai, dan pengenalan hama asing untuk memerangi hama lokal, yang kadang-kadang juga mengakibatkan musnahnya fauna yang lebih berguna daripada hama yang mereka impor untuk mengendalikannya.

Hutan-hutan alami bahkan telah menderita, dan perkebunan buah-buahan sedang menderita karena kebutuhan tak terpuaskan manusia terhadap ruang dan makanan melalui penyalahgunaan proses-pemikirannya. Ribuan hektar dan jutaan meter kayu berharga ditebang dan dibakar untuk menyediakan tempat beternak, menanam kebun anggur, dan perkebunan buah-buahan, atau untuk budi daya tanaman pangan. Kini banyak perkebunan buah-buahan yang telah rusak karena pengunaan insektisida yang berlebihan meracuni tanah

sehingga pohon-pohon menyerap racun tersebut melalui akar-akarnya, dan melalui pembuluh lateksnya, meracuni buah yang dihasilkannya.

Semua ini membuat seseorang bertanya-tanya apa yang telah terjadi dengan kemampuan manusia untuk *berpikir* dan bernalar untuk menarik sebuah kesimpulan logis. Ibarat otot atau organ yang tidak digunakan akan mengalami penyusutan dan kemerosotan, tampaknya kemampuan penalaran manusia pun telah menyusut dan berat sebelah. Keseimbangan awal antara kebutuhan dan kepuasan mereka telah hancur. Kemampuan kreatifnya telah mengalahkan nalarnya. Apa yang telah dia peroleh dengan pengetahuan kini terancam oleh kurangnya kebijaksanaan. Pengetahuan teoretis sendiri tidak akan menghalau kegelapan dari “ketidaktahuan” dalam konteks dan makna Buddhisnya. Manusia memiliki dan sedang menerapkan pengetahuan teoretisnya sebagian besar untuk menambahkan minyak ke dalam api keserakahan dan kebencian, yang kesimpulannya adalah dukkha.

Ini adalah apa yang mungkin disebut sebagai dukkha objektif—dukkha yang digeneralisasi yang berada di luar kesadaran dan reaksi mental kita sendiri. Kita telah membiarkan diri kita sendiri terkondisi ke dalam kehidupan yang berbahaya hingga kita menerimanya sebagai norma, karena manusia modern setiap hari berada dalam bahaya kematian yang lebih besar daripada para leluhur primitifnya.

Salah satu hasil dari pengembangan kemampuan kreatif manusia, sementara mengabaikan pengembangan kebijaksanaannya, adalah bentuk lain dukkha yang tersebar luas—peningkatan dalam

kegelisahan yang sukar ditebak dan kesukaran, yang merupakan reaksi si individu terhadap akibat-akibat yang terjadi dari hasil pengembangan tersebut. Reaksi-reaksi itu sendiri adalah akibat dari sebab-sebab yang sebelumnya disebutkan di atas.

Walaupun ilmu kedokteran sebagian besar telah mengendalikan atau melenyapkan banyak penyakit dan wabah endemik, sekumpulan baru penyakit "modern" telah muncul menjadi ancaman dengan efek yang sebanding. Salah satu hasil dari "pemikiran berat sebelah" adalah menghasilkan kuantitas daripada kualitas, dan sebagai konsekuensinya, meskipun jumlah makanan yang tersedia bagi mereka yang mampu membelinya telah meningkat, para ilmuwan mengatakan terjadinya malnutrisi dalam skala besar bahkan di antara golongan atas yang kita sebut "masyarakat makmur". Harapan hidup telah bertambah panjang, namun stamina telah menurun, dan ada peningkatan dalam gangguan mental organik. Ketegangan saraf, penyakit mental, tekanan darah, gagal jantung, sakit maag, dan banyak penyakit yang menyebabkan seseorang tertekan lainnya dikaitkan dengan "gaya hidup modern". Hidup tidak lagi soal sintasan yang terbugar, melainkan soal sintasnya mereka yang mampu membayar untuk diperbaiki, ditambal, atau diawetkan oleh praktisi medis.

Hal ini membawa kita pada dukkha pribadi dan reaksi modern terhadapnya. Tampaknya terdapat suatu realisasi yang hampir tanpa sadar, atau setidaknya sulit diutarakan, dari akumulasi dukkha yang ada pada zaman sekarang ini. Terlepas dari reaksi individu

dan pribadi, sepertinya terdapat suatu kecenderungan bagi mereka yang sedikit sadar akan hal tersebut untuk terhanyut ke dalam kelompok-kelompok dan/atau mengekspresikan diri mereka sebagai "aliran" atau "gerakan". Ini adalah pencarian penghiburan di dalam persahabatan dengan orang lain yang juga sama-sama tertekan, dan pencarian untuk sebuah pereda yang meringankan. Tekanan mental ini terwujud dalam berbagai cara, demikian pula dengan metode-metode yang digunakan untuk mengatasinya.

Di bidang seni—lukisan, pahatan, musik, tarian, dll.,—semua definisi, keindahan alami, realisme, dan perspektif memudar. Seniman mengisi kanvasnya dengan samar-samar atau kebingungan yang kuat terhadap tujuan yang hanya dapat dilihatnya sendiri. Pemahat memeriksa tempat pembuangan sampah dan dari sampah kota yang dibuang, membangun atau menyatukan sebuah konglomerasi kepingan yang baginya memvisualisasikan inspirasi atau keputusasaannya. Musisi tidak dapat lagi berekspresi dalam spektrum nada instrumen ortodoks, dan oleh karena itu, memperkenalkan bunyi yang dihasilkan oleh palu, listrik statis, atau melalui penyimpangan dengan memainkan naskah musik dari belakang ke depan. Di bawah pengaruh hal ini, para penari berkejang menggerakkan dan meliukkan tubuh mereka seolah-olah sedang berdiri di atas pelat-panas dalam penderitaan yang tak terhindarkan. Kaum *beats*, hippie, "anak bunga", telah berpaling dari masyarakat dan perilaku serta pakaian konvensional. Mereka melakukan protes dalam bentuk hedonisme terbalik yang tidak memiliki kesenangan selain menenggelamkan kebingungan

mereka di dalam koma narkotika dan erotisme. Orang yang kurang ekstrem atau ekspresif menemukan, atau mencari, kelegaan dengan berganti-ganti antara obat penenang dan “pil penyemangat” yang benar-benar dikonsumsi sebanyak berton-ton setiap tahunnya.

Dapat dikatakan bahwa ini hanyalah satu sisi dari gambar. Dapat ditanyakan, “Apakah manfaat lebih yang diperoleh dari ilmu pengetahuan modern dan mekanisasi industri?” Jam kerja telah diperpendek, dan metode kerja ditingkatkan dari pekerjaan sesederhana mengocok telur di dapur hingga ke pembangunan gedung-gedung pencakar-langit dan komunikasi antarplanet. Tidak pernah manusia memiliki begitu banyak untuk usaha yang begitu sedikit.

Di sinilah letak inti dari segala persoalan. Kita berbicara mengenai penyusutan mental, dan tentu ada sedikit kebijaksanaan dalam kehidupan modern. Bakat kemandirian telah merosot. Apabila digeneralisasi, manusia telah berhenti berpikir untuk dirinya sendiri, berhenti untuk menghibur dirinya sendiri, dan berhenti untuk mengerahkan dirinya sendiri. Dua tujuan utamanya adalah untuk menjadi makmur tanpa harus bekerja untuk kemakmuran, dan untuk dihibur oleh beberapa penghibur profesional di berbagai bidangnya. Waktu santai yang lebih banyak dan standar hidup yang lebih tinggi tidak membawanya kebahagiaan. Pengeluaran uang secara berlebihan dan kredit mudah untuk kebutuhan yang dibenarkan demi keamanan dan kenyamanan tercermin dalam jutaan uang yang diinvestasikan

hari demi hari dalam perjudian yang dilegalkan, lotre negara, pacuan kuda, mesin poker, dll. Di bidang hiburan, olahragawan dibeli dan dijual layaknya ternak. Dunia diisi para penghibur dan histeria kerumunan remaja di pesta hanya tertandingi oleh orang tua mereka di klub maupun di sekitar arena olahraga.

Dikatakan bahwa Buddha menyamakan umat manusia dengan ikan di dalam sebuah kolam yang cepat kering, yang perjuangan dashyatnya untuk melarikan diri hanya akan mengaduk lumpur dan mencekiknya. “Apa yang akan dia pikirkan mengenai masyarakat modern sukar diutarakan dengan kata-kata! Di mana dalam gambar ini kamu dapat menemukan “keyakinan dan moralitas, kebijaksanaan, kemurahan hati, dan kearifan?”

Dalam kata pengantarnya untuk Sigālovāda Sutta, Ny. C.A.F. Rhys-Davids menyelingi komentarnya dengan kutipan dari Buddhaghosa, yang menulis pada abad ke-5 M, dan mengatakan hal di bawah ini tentang kode etik orang awam sebagaimana dituliskan di sana:

> *“Ajaran Buddha tentang cinta kasih dan niat baik antarmanusia diatur dalam sebuah sistem etika domestik dan sosial dengan detail yang lebih lengkap dibanding di tempat yang lain. Tidak ada tugas perumah tangga yang tidak disebutkan. Sangat mendasar kepentingan manusia yang dimasukkan, sangat waras dan luas kebijaksanaan yang memikirkan hal-hal tersebut, bahwa ucapan-ucapan tersebut adalah sesegar dan praktis sama mengikatnya kini dan di sini seperti saat kata-kata itu diucapkan di Rājagaha.*

Berbahagialah desa atau suku di tepi sungai Gangga, tempat orang-orang yang penuh dengan semangat penyayang sesama, semangat mulia bagi keadilan, yang bernafas dengan ucapan-ucapan naif dan sederhana ini. Tidak kalah bahagianya adalah desa atau keluarga di tepi sungai Thames jika hal ini disampaikan di sana."

Dan untuk memperbarui Ny. Rhys-Davids, hal yang sama berlaku untuk setiap kota besar, kota, atau desa di sungai, pantai, atau pedalaman pada tahun 1967.

Untuk menemukan solusi untuk masalah apa pun, hal pertama yang diperlukan adalah untuk memahami masalah itu sendiri. Mengapa, atau bagaimana, manusia telah begitu merosot "secara spiritual" (demi pilihan kata yang lebih baik) ketika dia telah membuat langkah-langkah fenomenal yang sedemikian secara ilmiah?

Hingga dua abad yang lalu, banyak dari belahan dunia di luar benua Eropa-Asia dan pinggiran Mediterania Afrika adalah wilayah yang relatif tidak dikenal, dan penduduk asli Amerika, Australia, Oseania, dan sebagian besar Afrika, merupakan orang-orang primitif yang mencari makanan, pakaian, dan tempat tinggal dengan perburuan lokal atau pertanian. Hari ini, setiap mil dari benua, dan pulau dari samudra-samudra, telah dibawa dalam jangkauan yang disebut peradaban, dan mau tak mau terikat pada "roda kemajuan" bersama dengan kejahatan yang menyertainya.

"Bagaimana bisa kemajuan itu kejam?" Anda mungkin bertanya, dan fakta bahwa pertanyaan tersebut diajukan menunjukkan "pemikiran berat sebelah" yang telah kita sebutkan.

Suku Indian dari Amerika Selatan, Tengah, dan Utara saat ini kurang bahagia sebagai "warga kelas dua" dibandingkan leluhur mereka. Suku Aborigin di Australia berjuang untuk mendapatkan pengakuan sebagai "rakyat", dan masih kekurangan fasilitas kewarganegaraan penuh. Para penduduk Laut Selatan hanya memiliki sedikit alasan untuk berterima kasih kepada orang-orang kulit putih ketika dibandingkan dengan wabah-wabah dan penyakit yang dibawa oleh mereka. Afrika sedang dalam kekacauan ketika para penduduk pribumi berjuang untuk meniru "proses peradaban", dan menentukan kebenaran dengan kekuatan. Tibet sedang "dibebaskan" dari feodalisme dan "diperadabkan" dengan pertumpahan darah dan penindasan. Inilah "kemajuan" yang sangat kita banggakan!

Insentif besar dalam hidup adalah pencarian kebahagiaan di setiap tingkat perkembangan umat manusia. Semua agama, semua ideologi politik, semua jalan untuk kesenangan indrawi, didasarkan untuk memuaskan pencarian tersebut. Harapan Surga, Sukhavati atau Nibbāna adalah untuk melarikan diri dari penderitaan dan mencari kebahagiaan akhir dengan penghentiannya.

Dalam politik, satu ideologi melihat kebahagiaan dalam kebebasan dari keinginan di bawah kepemilikan negara, dan kontrol atas distribusi komoditas. Lainnya melihat kebahagiaan dalam usaha

bebas, dan sebuah pemerintahan dari rakyat, oleh rakyat, untuk rakyat. Sayangnya, keduanya gagal karena dua hal. Pertama, adalah mustahil untuk mendisiplinkan pemikiran pribadi sebagai terpisah dari tindakan, yang sebagai hasilnya, di dalam kedua sistem politik ini terdapat kelompok-kelompok minoritas yang berbeda pendapat dari kehendak mayoritas. Ini adalah fitur yang menonjol dari politik modern, dan meskipun semua reformasi dan gerakan revolusioner yang awet lahir dari, dan diaktifkan oleh, minoritas, kaum minoritas ini telah, dan sedang dituduh "tidak patriotik" dan pengacau. Hak-hak minoritas mereka ditekan oleh perundang-undangan kaum mayoritas, ditegakkan, jika perlu, dengan kekuatan bersenjata. Poin lain yang keduanya gagal adalah bahwa membayangkan kebahagiaan dapat dibeli dengan kekayaan materi. Satu ideologi mengejar tujuan itu secara terbuka sebagai suatu bagian dan konten yang tidak dapat dipisahkan dari manifestonya. Yang lain, secara diam-diam menurunkan pangkat "surga" menjadi tempat antah-berantah dalam dongeng dan menggantinya dengan kesejahteraan pada saat ini.

Dan dukkha bertumbuh dengan cepat!

Bagi murid Buddhis, penyebabnya tidaklah sulit untuk ditemukan. Apakah penyebabnya, yang memunculkan dukkha? Nafsu keinginanlah penyebabnya, yang memunculkan dukkha. Apa penyebab asal dari nafsu keinginan? Ketidaktahuan, terwujud melalui kebodohan batin, keserakahan, dan kebencian, adalah penyebab, yang memunculkan nafsu keinginan.

Kebodohan batinlah yang pertama yang menyebabkan pengetahuan mengalahkan kebijaksanaan. Jelas bahwa sangat konyol jika kita berkata bahwa ketidaktahuan terlahir dari era industri, tetapi fakta yang sama jelasnya adalah bahwa secara paradoksal, pertumbuhan ketidaktahuan telah sejajar dengan pertumbuhan pengetahuan! Telah terjadi penurunan dalam kebijaksanaan dengan peningkatan dalam pengetahuan, dan kebijaksanaan, bukan pengetahuan, adalah antonim dari ketidaktahuan. Tanpa motif mencari keuntungan, orang-orang primitif menyesuaikan pemuasan kebutuhan-kebutuhan mereka dengan keperluan-keperluan pada saat itu. Tidak ada pembantaian membabi buta untuk "olahraga" atau laba, tidak ada penimbunan sumber daya untuk keuntungan atau dominasi. Kebodohan batin mewujudkan dirinya dalam pemujaan pengetahuan, yang berbeda dari kebijaksanaan, dan pengetahuan telah mengantarkan kita ke bintang-bintang—dan ke jurang kehancuran total! Di mana kebijaksanaan dalam hal ini?

Yang terlahir dari kebodohan batin dan berayahkan ketidaktahuan adalah anak haram itu—keserakahan. Keserakahanlah yang telah menindas bangsa-bangsa dan ras-ras minoritas; yang telah menyebabkan kasta-kasta dan perbedaan-perbedaan kelas; yang telah menyebabkan, dan masih menyebabkan, peperangan, pogrom, genosida, dan perselisihan rasial. Itulah insentif sejati bagi perlombaan luar angkasa, karena dia yang mengendalikan angkasa, mengendalikan manusia. Penaklukan luar angkasa, penaklukan sebuah bangsa yang lebih rendah, atau mendirikan supremasi sebuah

ideologi, adalah sarana mencapai kekuasaan, dan kepemilikan kekuasaan, baik spasial, teritorial, teknis, atau ideologis, adalah sarana-sarana untuk mencapai pemuasan keserakahan. Masalah dari dunia industrialis adalah biaya hidup tinggi yang terus melonjak. Pekerja menuntut dan mendapatkan jam-jam kerja yang lebih sedikit dan upah lebih. Pemberi kerja mengabulkannya dengan berat hati sambil menambahkan peningkatan biaya tersebut ke harga dasar produknya. Dia kemudian menambahkan lebih lanjut persentase keuntungannya ke biaya yang lebih tinggi, sehingga semakin mahal biaya untuk memproduksi dan mendistribusi, semakin besar keuntungannya dari omzet penjualannya. Hasilnya dapat dibaca pada laporan-laporan tahunan dari bisnis besar dimana keuntungan-keuntungan yang selalu memecahkan rekor dilaporkan setiap tahunnya. Di sisi lain, pekerja tidak lagi sanggup memperoleh makanan, pakaian, dan tempat tinggal, serta menyediakan standar pendidikan yang lebih tinggi untuk anak-anaknya yang dituntut saat ini, sehingga dia "bekerja sambilan" (mengambil pekerjaan kedua) dan mengirim istrinya untuk bekerja pula. Keserakahan sekali lagi adalah insentif dari bisnis besar, dan demikian pula bagi pekerjanya, dan akibatnya adalah generasi badung yang tidak tahu tata krama dan anak-anak yang terlantar.

Tidaklah sulit untuk merunut pohon-keluarga kejahatan-kejahatan ini. Kebodohan batin, yang dilahirkan oleh ketidaktahuan, melahirkan keserakahan, yang anaknya adalah kebencian. Baik yang menang maupun yang kalah, kebencian membara siap untuk berkobar

menjadi tindak kekerasan pada kesempatan pertama. Kesombongan dari si pemenang, kebanggaannya dalam pencapaian-pencapaiannya, perasaan superioritasnya, adalah kebencian yang memberi makan api-api keserakahan sementara dipanasi oleh mereka. Setiap kemenangan baru memacu dia dalam pencarian pencapaian-pencapaian berikutnya. Yang kalah menunggu waktunya, dengan dendam dalam hatinya, siap untuk bertaruh demi kebebasan. Kebenciannya juga berdasarkan-keserakahan seperti kebencian para pemenang. Hanya kekuatan keadaan belaka yang membuatnya ditaklukkan, dan keinginan untuk menaklukkan belum mati di dalam dirinya. Kekalahannya tersebut justru telah menguatkannya.

Dan demikianlah kita tiba pada nafsu keinginan. Tidak ada selain Arahat, yang telah tersempurnakan, yang bagaimanapun juga terbebas dari nafsu keinginan. Secara internasional, nafsu keinginan adalah penyebab dasar dari peperangan—nafsu keinginan untuk supremasi, untuk keabadian sistem-sistem dan ideologi-ideologi yang telah didirikan, atau penggulingan yang telah ada dan pendirian yang baru. Pada tingkat pribadi, pengejaran kesenangan-kesenangan indrawi, pengejaran kebahagiaan yang dapat dibawa oleh kekayaan untuk sementara waktu, "rute-rute jalan keluar" dari "kaum hippie" dan "anak-anak bunga", semua ini adalah perwujudan dari nafsu keinginan yang tidak akan pernah bisa dipuaskan. Nafsu keinginan untuk ketenaran dan pemujaan oleh masyarakat sebagai salah satu dari "yang berhasil" yang telah mengumpulkan "kekayaan dan simpanan" tidak dapat membawa kedamaian pikiran, walaupun ambisi ini telah

dicapai. Seperti yang dikatakan seorang sinis: “Setidaknya seseorang dapat sengsara dengan nyaman!” dan itulah yang terbaik yang dapat dia harapkan. Pengetahuan telah memungkinkan eksistensi semacam itu bagi lebih banyak orang dibanding sebelumnya selama 200 tahun terakhir, tetapi pengetahuan belum membawakan mereka kebahagiaan. Belum pernah dalam sejarah dunia tersebar begitu luas ketidakbahagiaan, ketidakpastian, kegelisahan, dan kerusuhan.

Berkhotbah, mengajar, berbicara, atau menulis tentang keyakinan dan kebajikan, kebijaksanaan, kemurahan hati dan kearifan, adalah seperti suara yang berteriak di padang gurun, tetapi siapa tahu, seseorang di suatu tempat dapat mendengarnya, dan menemukan kebahagiaan sejati yang hanya diketahui oleh mereka yang nafsu keinginannya telah dipadamkan, yang api-api kebodohan batin, keserakahan, dan kebenciannya telah mati karena kekurangan bahan bakar.

—C. F. Knight

Dukkha Menurut Theravada[48]

Dukkha adalah yang kedua dari "tiga ciri" (*ti-lakkhana*). Dukkha kadang-kadang dibahas tersendiri, meskipun biasanya lebih didasarkan pada ciri yang pertama (*anicca*) yakni sebagai konsekuensi dari ciri tersebut.[49]

Tidak ada terjemahan tunggal yang memadai atau pun bahkan terjemahan yang diterima secara umum dalam bahasa Inggris untuk *dukkha* (sebagai kata sifat dan kata benda). Yang paling umum adalah "rasa sakit" (kebanyakan untuk perasaan menyakitkan), dan "penderitaan" (dalam arti yang lebih luas dari yang dijelaskan oleh Kebenaran Mulia pertama yakni meliputi rasa sakit aktual dan rasa sakit potensial). Alternatif-alternatif terjemahan lainnya adalah "sakit", "ketidakpuasan", "rasa tidak aman", "merana", "ketidaknyamanan", dan seterusnya.

Derivasi

Dalam etimologi modern, dukkha mungkin berasal dari awalan du(r) ditambah akhiran *-ka* (lihat derivasi ekuivalennya dari bahasa Sanskerta *duhka* yang berasal dari *duh* ditambah *-ka*) atau berdasarkan analogi dari lawan katanya yaitu *sukha* (lih. Weda Sanskerta). Ācariya Buddhaghosa memberikan dua derivasi alternatif. (1) Secara etimologi untuk Kebenaran dukkha: "Kata *du* ("sulit") dijumpai

dalam artian keji (*kucchita*); karena mereka menyebut anak keji sebagai seorang "*dupputta*" (anak yang sulit); kata *kham* ("*kualitas*") dijumpai dalam artian "kosong" (*tuccha*), karena mereka menyebut ruang kosong "*kham*"; dan (bahan dari) Kebenaran pertama adalah "keji" karena "keji" adalah sarang dari banyak bahaya, dan "keji" adalah "kosong" karena tanpa kekekalan, keindahan, kesenangan, dan diri, dibayangkan sebagai sesuatu yang berisi oleh orang-orang yang tidak kritis".[50] Sebagai salah satu jenis perasaan, dia menderivasi maknanya secara semantik: "Ini memberi penderitaan (*dukkhayati*), maka ini adalah penderitaan (*dukkha*); atau derivasi yang lain, mengonsumsi (*khaṇati*) dalam dua cara (*dvedhā*; melalui dua sub-momen (*khaṇa*) dari kemunculan dan kehadiran), maka ini adalah penderitaan".[51] Ini adalah permainan dari kata-kata *khaṇati* yang dipoles oleh *avadāriyati*, untuk memecah atau menggali, dan *khaṇa*, momen yang memiliki tiga sub-momen (*khaṇa*) dari kemunculan, kehadiran, dan pembubaran. *Vibhāvinī-ṭīkā* (salah satu kitab komentar untuk *Abhidhammatthasaṅgaha*) mengusulkan derivasi yang disebut terakhir dan juga derivasi semantik lainnya: "Ini sulit untuk ditanggung (*dukkhamaṃ*), maka ini adalah penderitaan; tetapi yang lain juga mengatakan "Ini menyulitkan, dalam pemberian suatu kesempatan, maka ini adalah penderitaan: *dukkharam okāsadāne etassā ti dukkham*)".

Berbagai macam dukkha

Perhatian dari ajaran Buddha adalah dengan masalah dukkha dan tujuannya adalah pengakhiran dukkha. “Sebelumnya, Anurādha, seperti sekarang, apa yang saya jelaskan adalah penderitaan dan penghentian penderitaan”.[52] Jika *aniccatā* (ketidakkekalan) dianggap sebagai ciri radikal yang padanya Buddha mendasarkan doktrin pembebasan beliau, itu tetap saja adalah *dukkhatā*, sebagai ketidakamanan dari rasa sakit yang sebenarnya, yang beliau gunakan sebagai ukuran dalam mengembangkan doktrin tersebut; karena rasa sakit, tidak seperti kesenangan, selalu dan tidak pernah tidak tersedia. Kitab komentar memilahnya sebagai berikut: “Ada banyak macam penderitaan, yaitu, penderitaan intrinsik (*dukkha-dukkha*), penderitaan dalam perubahan (*vipariṇāma-dukkha*), dan penderitaan dalam bentukan-bentukan (*saṅkhāra-dukkha*);[53] dan juga penderitaan tersembunyi, penderitaan terpapar, penderitaan tidak langsung, dan penderitaan langsung. Di sini, perasaan tidak menyenangkan fisik maupun mental disebut *penderitaan intrinsik* karena esensi mereka (*sabhāva*), nama mereka, dan ketidak-menyenangkan mereka masing-masing. Perasaan menyenangkan fisik maupun mental disebut “penderitaan dalam perubahan” karena perasaan-perasaan ini adalah penyebab munculnya penderitaan ketika mereka berubah.[54] Perasaan (netral) dari keseimbangan-batin-yang-menyaksikan (*upekkhā*) dan (semua) bentukan yang tersisa milik tiga tataran disebut “*penderitaan dalam bentukan-bentukan*” karena mereka

ditekan oleh muncul dan tenggelam. Seperti... penderitaan sebagai sakit telinga... disebut "penderitaan tersembunyi" karena hanya dapat diketahui (oleh makhluk lain) dengan ditanyakan, penderitaan tersebut tidak jelas terlihat. Penderitaan yang dihasilkan oleh... penyiksaan, misalnya, disebut penderitaan terpapar karena dapat diketahui tanpa perlu ditanyakan, penderitaan tersebut jelas terlihat; ini disebut juga "penderitaan yang jelas". Kecuali yang merupakan "penderitaan intrinsik", semua yang diberikan di bawah Kebenaran dari Penderitaan, dimulai dengan "kelahiran" (lihat di bawah), juga disebut *penderitaan tidak langsung* karena kelahiran merupakan dasar bagi salah satu atau jenis penderitaan lainnya. Apa yang disebut *penderitaan langsung* adalah "penderitaan intrinsik".[55]

Nah, semua jenis penderitaan ini jatuh dalam dua tema utama: "penderitaan dalam bentukan-bentukan" ("ketidakpuasan" umum dari eksistensi, dinyatakan sebagai "ciri dari penderitaan" dan sebagai "Kebenaran dari Penderitaan") dan "perasaan tidak menyenangkan" (jenis perasaan tertentu yang merupakan rasa sakit fisik atau mental, efek yang tidak menyenangkan). Dalam bagian selanjutnya, pertama-tama kita akan mendefinisikan ciri tersebut dan kemudian melihat bagaimana hal ini ditangani secara deskriptif di *Tipiṭaka* dan kitab-kitab komentarnya. Setelah itu, kita akan menyentuh aspek umum dari penderitaan sebagai sebuah Kebenaran Mulia dan hubungannya dengan modus tertentu dari perasaan tidak menyenangkan. Akan tetapi, subjek-subjek tentang Kebenaran dan perasaan (*sacca* dan *vedanā*) berada di luar lingkup artikel ini sebagaimana mestinya:

penderitaan hanyalah salah satu dari empat kebenaran dan salah satu dari tiga pembagian utama perasaan. Terakhir, kita akan melihat bagaimana penderitaan diperlakukan sebagai dasar untuk meditasi dan penilaian. Seperti pada pembahasan tentang anicca, perhatian utama kita adalah dengan kutipan, menyisihkan pembahasannya untuk artikel tentang *Tilakkhaṇa*.[56]

Definisi Ciri Dukkha

Ciri umum dari penderitaan kebanyakan biasa didasarkan pada ketidakkekalan: "Apa yang tidak kekal adalah penderitaan"[57] atau "Apakah yang tidak kekal menyenangkan atau tidak menyenangkan? Tidak menyenangkan, Yang Mulia".[58] Atau jika tidak, penderitaan didefinisikan secara tersendiri: "'Penderitaan, penderitaan' dikatakan, Yang Mulia; apakah penderitaan? Materi (*rūpa*) adalah penderitaan, Rādha, dan demikian pula perasaan, persepsi, bentukan-bentukan, dan kesadaran,"[59] dan "semuanya adalah penderitaan. Dan apakah semua itu yang adalah penderitaan? Mata adalah penderitaan..."[60] atau lebih ringkasnya "Semua bentukan adalah penderitaan".[61] Untuk ini, Kitab Komentar, Paṭisambhidāmagga, menambahkan: "Materi (dll.) adalah penderitaan dalam konteks rasa takut (yang diinspirasi oleh ketidakkekalannya)".[62]

Ciri umum ini, seperti ciri ketidakkekalan dan bukan-diri, tepatnya bukan merupakan bagian dari sistem Abhidhamma, tetapi lebih merupakan sebuah ringkasan dari sistem Abhidhamma tersebut.

Pendekatan Abhidhamma yang ketat, sebenarnya, membentuk “analisis dan sintesis” rinci dari keseluruhan proses eksistensi, yang diringkas menjadi tiga ciri. Akan tetapi, perlu dicatat bahwa di dalam Abhidhamma, perasaan tidak menyenangkan fisik (*dukkha*) dianggap hanya terkait dengan kesadaran-tubuh (*kāya-viññāṇa*) dan perasaan tidak menyenangkan mental (*domanassa*) hanya terkait dengan kesadaran-pikiran (*mano-viññāṇa*). Ketidakkekalan dari segala eksistensi surgawi yang mungkin, yang tercantum dalam Dhammahadaya-Vibhaṅga, membawa eksistensi-eksistensi tersebut dalam jangkauan “penderitaan dalam bentukan-bentukan” tanpa kecuali.

Ācariya Buddhaghosa membedakan antara “Penderitaan dan ciri penderitaan... (Ke)lima kategori (*khandha*) adalah penderitaan karena kata-kata ‘Apa yang tidak kekal adalah penderitaan’.[63] Mengapa? Karena penindasan yang terus-menerus. Modus dari terus-menerus tertindas adalah ciri dari penderitaan”.[64] Lagi, “Mata (dll., sementara tidak kekal), (juga) dapat dikenal sebagai penderitaan dalam arti penindasan; dan mata adalah penderitaan karena empat alasan pula; karena mata menjadi hadir ketika muncul, dan dalam kehadirannya, mata dirusak oleh penuaan, dan saat penuaan itu tiba, mata mau tidak mau harus terurai. Oleh karenanya, mata adalah penderitaan karena terus-menerus tertindas, karena (penindasannya adalah) sulit untuk ditanggung, karena penindasan tersebut adalah dasar untuk penderitaan (intrinsik), dan karena penindasan tersebut menyangkal kesenangan”.[65]

Pendekatan di Sutta-Sutta dan Kitab-Kitab Komentar

"Mata adalah penderitaan. Penyebab dan kondisi bagi kemunculan mata adalah penderitaan, jadi bagaimana bisa mata, yang dibawa menjadi ada oleh sesuatu yang merupakan penderitaan, menjadi kesenangan? Telinga... hidung... lidah... tubuh... pikiran... [66] dan kelima kategori yang dipengaruhi oleh kemelekatan (*upadānākkhandha*) diperlakukan sama seperti itu".[67] "Barang siapa menikmati mata (dll.) menikmati penderitaan, dan dia tidak akan terbebas dari penderitaan, saya katakan,"[68] dan "Saya melihat tidak ada satu jenis pun materi, Ānanda, yang tidak akan menyebabkan, dengan perubahan dan perombakan materi itu, munculnya kesedihan dan ratap tangis, penderitaan, duka, dan keputusasaan pada dia yang menikmatinya."[69] Dalam ketidaktahuan terhadap hal ini, "para dewa dan manusia mencintai objek-objek yang tampak dan menikmatinya, namun dengan perubahan, memudar dan lenyapnya objek-objek tersebut, mereka tinggal di dalam penderitaan. Mereka mencintai suara-suara... bau-bau... rasa-rasa... sentuhan-sentuhan... ide-ide."[70] "Apakah pematangan penderitaan? Ketika seseorang takluk, dan pikirannya terobsesi, oleh penderitaan, dia bersedih, berduka, dan meratap, dan memukuli dadanya, dia menangis dan menjadi kusut, atau dia melakukan pencarian eksternal: 'Siapakah di luar sana yang mengetahui satu dua patah kata untuk penghentian penderitaan ini?' Saya katakan bahwa penderitaan dapat matang sebagai kebingungan

atau dapat matang sebagai pencarian."[71] Dalam Kitab Komentar, penderitaan disamakan dengan "kemunculan (dari kategori-kategori pada saat kelahiran kembali), kejadian (penderitaan-penderitaan tersebut selama kehidupan), akumulasi (perbuatan yang menunggu untuk matang), penghubungan kembali (kematian dengan kelahiran dalam pembaharuan penjadian)" dan diikuti oleh sepuluh sinonim lainnya untuk kelima ini.[72]

Pemikiran filosofis kebanyakan tidak luput dari bias apriori yang disebabkan oleh nafsu keinginan dan keasyikan dengan gagasan-gagasan tentang nilai menjadi sebagai sesuatu yang secara intrinsik baik jika dibandingkan tanpa-menjadi, dan hingga batas tertentu, pemikiran filosofis tersebut cenderung mengabaikan pengamatan yang penuh perhatian atas apa yang sebenarnya terjadi demi memperoleh deduksi logis yang murni. Dalam sebuah Sutta (yang sulit untuk diterjemahkan) yang memuat ucapan Buddha yang dituturkan langsung setelah pencerahannya, kita menemukan ini: "Dunia ini menderita (*santāpajāta*), karena terpapar pada kontak. Bahkan apa yang disebut dunia sebagai diri (*attā*) sebenarnya adalah sakit; karena apa pun yang dipahaminya (conceives), dikhayalkan (conceits) olehnya (*maññati,* lihat artikel tentang *Anattā*), faktanya adalah selalu yang lain daripada hal tersebut (yang dipahaminya). Dunia yang para makhluknya akan menjadi yang lain (*aññathābhāvi*), berkomitmen untuk menjadi, telah memaparkan dirinya untuk menjadi; dia hanya menikmati menjadi, namun apa yang dinikmatinya membawa rasa takut, dan apa yang ditakutkannya adalah rasa sakit (penderitaan)".

[73] Belakangan, dalam jawaban atas pertanyaan “Apakah pandangan benar?”, Buddha berkata, “Biasanya, Kaccāyana, dunia ini bergantung pada dualisme eksistensi dan tanpa-eksistensi (*atthitā, natthitā*). Tetapi ketika seorang pria melihat asal mula dunia sebagaimana adanya dengan pengertian benar, maka baginya tidak ada (apa yang disebut) di dunia sebagai “tanpa-eksistensi”; dan ketika dia melihat penghentian dunia sebagaimana adanya dengan pengertian benar, maka baginya tidak ada (apa yang disebut) di dunia sebagai “eksistensi”. Biasanya dunia ini terbelenggu oleh bias, kemelekatan dan tuntutan, tetapi seseorang yang seperti ini (yang memiliki pandangan benar), bukannya membiarkan bias, bukannya melekat, bukannya memutuskan tentang “diriku” dengan bias seperti itu, kemelekatan seperti itu, dan keputusan mental seperti itu yang dalam kedok kecenderungan yang mendasari untuk menuntut, tidak memiliki keraguan atau ketidakpastian bahwa apa yang muncul hanyalah kemunculan penderitaan, dan bahwa apa yang berhenti hanyalah penghentian penderitaan; dan pengetahuannya dalam hal ini independen dari yang lainnya. “Pandangan benar” mengacu pada ini. “(Suatu) semua eksis” (*sabbaṃ atthi*) adalah satu ekstrem; “(Suatu) semua tidak eksis” (*sabbaṃ natthi*) adalah ekstrem lainnya. Daripada memilih salah satu ekstrem ini, Tathagata membabarkan Ajaran (*dhamma*) dengan jalan tengah (dari kemunculan yang dependen)”. [74]

Sekarang, seperti dalam kasus ketidakkekalan, demikian juga ciri penderitaan tidak selalu jelas kecuali kita mencarinya. “Ciri

penderitaan tidak menjadi jelas karena, ketika penindasan terus-menerus (oleh muncul dan tenggelam) tidak diberikan atensi, penderitaan akan tersembunyi oleh postur... Namun, ketika postur-postur ini terungkap dengan atensi kepada penindasan terus-menerus, ciri penderitaan menjadi jelas dalam sifat sejatinya; [75] Maksud dari "ketika postur-postur ini terungkap" adalah ketika penyembunyian penderitaan yang sebenarnya melekat dalam (empat) postur (berjalan, berdiri, duduk, dan berbaring) terungkap. Ini karena saat penderitaan (rasa sakit) muncul pada sebuah postur, postur berikutnya yang diambil akan menghilangkan penderitaan tersebut, seolah-olah, menyembunyikannya. Akan tetapi, begitu hal tersebut diketahui, menurut sebagaimana adanya, bagaimana penderitaan pada satu postur apa pun digeser dengan menggantikan postur tersebut dengan postur lain, maka penyembunyian penderitaan yang berada pada postur-postur tersebut terungkap dan karena telah menjadi jelas bahwa bentukan-bentukan sedang terus-menerus dihancurkan oleh penderitaan".[76]

Apakah keadaan umum ini, yang didefinisikan sebagai penderitaan di sini, dipahami sebagai penderitaan saja, atau dimengerti sebagai penjadian (*bhava*), atau disamakan dengan beberapa generalisasi lainnya, penderitaan harus selalu dianggap sebagai tidak memiliki inti di dalam dirinya sendiri; karena tidak ada apa pun, umum atau pun khusus, yang dapat muncul tanpa asal mula dan itu akan berhenti dengan penghentian asal mulanya. Sejumlah asal mula penderitaan diberikan dalam satu Sutta, yaitu, "esensi dari eksistensi" (*upadhi*;

yaitu nafsu keinginan dan apa yang diingini), ketidaktahuan (*avijjā*; terutama tentang empat Kebenaran), bentukan-bentukan, kesadaran, kontak (*phassa*), perasaan, nafsu keinginan (*taṇhā*), kemelekatan (sebagai sebuah kondisi untuk menjadi), "inisiatif" (*ārambha;* yaitu jika salah arah), nutrisi (*āhāra*), dan kegelisahan (*iñjita*).[77]

Penderitaan sebagai sebuah Kebenaran Mulia

Aspek umum dari penderitaan (ketidakamanan, ancaman dari rasa sakit) sebaliknya dideskripsikan oleh Buddha dalam khotbah pertamanya, yang dibabarkan di Benares, sebagai yang pertama dari empat Kebenaran Mulia (*ariyasacca*). "Kebenaran Mulia tentang Penderitaan adalah ini: kelahiran adalah penderitaan, penuaan adalah penderitaan, sakit adalah penderitaan, kematian adalah penderitaan, kesedihan dan ratap tangis, rasa sakit, kesedihan dan keputusasaan adalah penderitaan, perkumpulan dengan yang dibenci adalah penderitaan, perpisahan dengan yang dicintai adalah penderitaan, tidak mendapatkan apa yang diinginkan adalah penderitaan: secara singkat, kelima kategori yang dipengaruhi oleh kemelekatan adalah penderitaan."[78] Di tempat lain, penderitaan dijelaskan sebagai berikut: "Apakah Kebenaran Mulia tentang Penderitaan? Hal ini dapat disebut lima kategori yang dipengaruhi oleh kemelekatan, yaitu, kategori materi yang dipengaruhi oleh kemelekatan, perasaan... persepsi... bentukan-bentukan... kesadaran yang dipengaruhi oleh kemelekatan"[79] dan "Apakah Kebenaran Mulia tentang Penderitaan? Hal ini dapat disebut enam landasan dalam diri seseorang untuk kontak

(*ajjhattikāni āyatanāni*). Apakah yang enam itu? Landasan-mata, landasan-telinga, landasan-hidung, landasan-lidah, landasan-tubuh, dan landasan-pikiran”.[80] Lebih detailnya diberikan di DN 22 dan di Sacca-Vibhaṅga. Bahwa Kebenaran ini pada saat yang bersamaan mendalam dan komprehensif, dinyatakan dalam Sutta lain: “Dalam Kebenaran Mulia tentang Penderitaan yang dijelaskan oleh saya ini terdapat corak dan detail yang tak terukur, implikasi yang tak terukur, dari istilah ini “Kebenaran Mulia tentang Penderitaan,”[81] dan “adalah tidak mungkin seseorang mengatakan “Saya akan mengakhiri penderitaan hingga tuntas tanpa menembus Kebenaran Mulia dari Penderitaan sebagaimana sebenarnya adanya,”[82] dan lagi “Tidaklah mungkin seorang *samaṇa* atau *brahmāṇa* berkata demikian: “Itu bukanlah Kebenaran Mulia pertama tentang Penderitaan yang diajarkan oleh *samaṇa* Gotama; dengan mengabaikan Kebenaran Mulia pertama tentang Penderitaan tersebut, saya akan menjelaskan Kebenaran Mulia pertama tentang Penderitaan yang lain.”[83] Untuk ini, *Paṭisambhidāmagga* menambahkan “Penderitaan memiliki makna realitas (*tathatta:* “tanpa penipuan”, atau “demikian”), makna penindasan, makna menjadi terbentuk, makna pembakaran (penyiksaan), makna perubahan.”[84] Ācariya Buddhaghosa secara formal menyatakannya demikian: “(Kebenaran tentang Penderitaan) memiliki ciri derita. Sifatnya adalah untuk membakar (menyiksa). Kebenaran tentang Penderitaan terwujud sebagai kejadian... Kebenaran tentang Penderitaan juga memiliki ciri kejadian... dan menjadi terbentuk.”[85]

Perasaan Tidak Menyenangkan (Rasa Sakit)

Penderitaan umum, dinyatakan sebagai ciri atau sebagai Kebenaran, juga dapat didekati dari fakta subjektif empiris dari rasa sakit, seperti dalam kasus bisul pada tubuh atau tusukan duri.[86] Perasaan dibagi menjadi tiga kelas utama dari kesenangan (*sukha*), penderitaan (*dukkha*), dan bukan-penderitaan-pun-bukan-kesenangan (*adukkhamasukha* atau "perasaan netral"), meskipun perasaan juga dikelaskan dan dibagi dalam banyak cara yang lain juga.[87] Dalam satu modus atau yang lainnya, perasaan tidak terlepas dari seluruh persepsi dan kesadaran, menjadi cara dimana kesadaran mempersepsikan objeknya secara afektif. Perasaan memiliki kontak sebagai kondisi utamanya dan perasaan itu sendiri adalah kondisi utama untuk nafsu keinginan (karena kehadiran ketidaktahuan terhadap empat kebenaran). Nafsu keinginan dapat dianggap sebagai elemen dinamis yang, ketika didukung oleh ketidaktahuan, melawan penderitaan dan menghasratkan kesenangan. Namun semua perasaan adalah tidak kekal, dan karenanya, nafsu keinginan harus secara konstan memperbaharui pencariannya untuk kesenangan dan pelariannya dari penderitaan. "Perasaan menyenangkan adalah menyenangkan karena kehadiran dan tidak menyenangkan karena perubahan; perasaan tidak menyenangkan adalah tidak menyenangkan karena kehadiran dan menyenangkan karena perubahan; perasaan netral adalah menyenangkan karena pengetahuan dan tidak menyenangkan karena tanpa-pengetahuan..."[88] Untuk memahami penggalan ini, kita

harus berputar arah ke kitab sub-komentar. “Perasaan menyenangkan adalah menyenangkan berkat kehadiran yang terus ada, bukan sekadar berkat kehadiran-sub-momen (*ṭhiti-kkhaṇa*)... dan perasaan adalah tidak menyenangkan berkat perubahannya yakni karena kehadirannya telah pergi, bukan sekadar berkat penghentian-sub-momen (*nirodha-kkhaṇa*); ... karena penghentian dari perasaan menyenangkan tampak tidak menyenangkan bagi mereka yang tidak sepenuhnya mengetahui fakta-fakta tersebut... Demikian pula dengan perubahan dari perasaan tidak menyenangkan; ... karena penghentian perasaan tidak menyenangkan tampak menyenangkan untuk makhluk-makhluk karena mereka mengatakan “Betapa menyenangkan sembuh dari sakit itu!” Kemudian “pengetahuan” (dalam kasus perasaan netral) adalah kewaspadaan (*avabodha*) menurut esensi individu yang sejati; karena ketika seseorang mengetahui perasaan netral, maka dia mengalami kesenangan karena kehalusannya, sama seperti kewaspadaan, sesuai dengan ciri-ciri khusus dan umum, terhadap Dhamma-Dhamma selain ini adalah bentuk tertinggi dari kesenangan, yang mana dikatakan “Kapan pun seseorang memahami muncul dan tenggelam kategori-kategori, dia menemukan kebahagiaan dan kegembiraan di sana: pengetahuan itu adalah tentang yang tanpa kematian”.[89] “Tanpa-pengetahuan” seharusnya dipahami dalam arti yang berlawanan; karena tinggal di dalam kebingungan adalah penderitaan. Sebuah penjelasan alternatif adalah bahwa “pengetahuan” berarti kehadiran aktual pengetahuan (*sabhāva*); karena perasaan netral (yang muncul-bersama secara subjektif) yang terhubung dengan pengetahuan, dan

yang merupakan objek yang mendukung pengetahuan itu (yang mana dipertimbangkan oleh pengetahuan dari perasaan netral), adalah menyenangkan dalam modus menyenangkannya, sejalan dengan sebagaimana dia disebut "menyenangkan dan memberikan buah yang menyenangkan". "Tanpa-pengetahuan" kemudian dapat dipahami dalam arti yang berlawanan".[90]

Kesenangan sebagai pemuasan atau sebagai kelegaan dari rasa sakit adalah nyata selama masih berlangsung

"Apabila tidak ada pemuasan dalam hal mata (dll.), makhluk-makhluk tidak akan bernafsu sehubungan dengan mata: adalah karena ada pemuasan dalam hal mata (dll.), makhluk-makhluk bernafsu sehubungan dengan mata (dll.). Apabila tidak ada kekurangan dalam hal mata, makhluk-makhluk tidak akan menjadi tanpa-nafsu (jijik) sehubungan dengan mata... Apabila tidak ada jalan keluar dalam hal mata, makhluk-makhluk tidak akan menemukan jalan keluar sehubungan dengan mata..."[91] "Setiap kesenangan atau kegembiraan (*somanassa*) yang muncul dengan bergantung pada perasaan adalah pemuasan dalam hal perasaan. Bahwa perasaan ini adalah tidak kekal, penderitaan, dan tunduk pada perubahan adalah kekurangan (bahaya) dalam hal perasaan. Mendisiplinkan dan meninggalkan keinginan dan nafsu akan perasaan adalah jalan keluar dalam hal perasaan".[92] Namun perasaan netral terabaikan ketika pengetahuan yang menyertai kesenangan kurang, dan karenanya "seorang biasa

yang tidak diajari tidak mengetahui adanya jalan keluar dari perasaan tidak menyenangkan selain kesenangan indrawi (*kāma-sukha*)”.[93]

Ketidakkekalan dari semua perasaan membuat mustahil bagi kita untuk menemukan perlindungan abadi dari perasaan tidak menyenangkan yang tidak diinginkan di dalam jangkauan perasaan, dan karenanya, pada akhirnya “perasaan menyenangkan harus dilihat sebagai penderitaan, perasaan tidak menyenangkan sebagai sebuah anak panah, dan perasaan netral sebagai tidak kekal”;[94] karena “meskipun tiga macam perasaan telah dinyatakan olehku, yaitu, menyenangkan, tidak menyenangkan, dan netral, juga telah dikatakan olehku bahwa ‘Apa pun yang dirasakan, semua berada di bawah penderitaan.’ Akan tetapi, itu diucapkan olehku dengan mengacu pada ketidakkekalan dari bentukan-bentukan.”[95]

Sekarang, sementara “Pemuasan dalam hal perasaan adalah, dalam aspek tertingginya, kebebasan dari penderitaan”,[96] namun demikian, karena perasaan, dalam jenis apa pun juga, senantiasa mendampingi segala pengalaman apa pun sebagai salah satu komponen yang diperlukannya, mencari kebebasan yang abadi harus dicari bukan dalam perasaan, bahkan bukan dalam bentukan-bentukan, yang tidak terpisahkan dari perasaan, melainkan dalam habisnya nafsu keinginan (*taṇhākkhaya*) dan pengheningan semua bentukan (*sabbasaṅkhārasamatha*). Dan sama seperti keseimbangan-batin-yang-menyaksikan dari jhāna keempat yang disebut sebuah “kediaman menyenangkan”,[97] demikian pula Nibbāna (pemadaman

nafsu keinginan) disebut "kesenangan tertinggi".[98] Sementara "penderitaan" karenanya diperlebar melampaui perasaan hingga mencakup semua yang terbentuk (*saṅkhata*), "kesenangan" dalam modus tertingginya—yang "melampaui kebahagiaan spiritual" (*nirāmisā nirāmisataraṃ sukhaṃ*) itu—ditarik menjauh dari yang terbentuk, termasuk perasaan, dan disamakan dengan yang tidak terbentuk (*asaṅkhata*), yaitu Nibbāna. "Yang Terberkahi menjelaskan kesenangan dengan mengacu tidak hanya pada perasaan menyenangkan; melainkan, sahabat-sahabat, Tathāgata menjelaskan jenis kesenangan apa pun dimana pun kesenangan itu ditemukan sebagai kesenangan".[99] Dari sudut pandang inilah formula dari Empat Kebenaran Mulia dikemukakan.

Akan tetapi, sebelum meninggalkan subjek perasaan, definisi Ācariya Buddhaghosa tentang perasaan tidak menyenangkan haruslah dicatat. Di bawah kategori perasaan, ia berkata: "Penderitaan (tubuh) (*dukkha*) memiliki ciri mengalami hal fisik yang tidak diinginkan (*phoṭṭhabba*). Sifatnya adalah untuk melayukan dhamma-dhamma terkait. Penderitaan ini diwujudkan sebagai derita fisik. Pijakannya adalah indra tubuh. Duka (mental) (*domanassa*) memiliki ciri mengalami objek yang tidak diinginkan dari kesadaran (*ārammaṅa*). Sifatnya adalah mengeksploitasi, dalam satu atau cara lain, aspek yang tidak diinginkan. Duka ini diwujudkan sebagai derita mental. Pijakannya adalah selalu dasar-hati (*hadaya-vatthu*)."[100] Akan tetapi, dalam penafsirannya tentang "rasa sakit" dan "duka" dalam pernyataan Kebenaran Pertama (lihat atas), dia mengatakan "rasa sakit

adalah penderitaan fisik. Cirinya adalah penindasan terhadap tubuh. Sifatnya adalah untuk menyebabkan duka pada si bodoh. Rasa sakit ini terwujud sebagai derita fisik. Rasa sakit ini adalah penderitaan karena penderitaan intrinsiknya dan karena memunculkan penderitaan mental. Duka adalah penderitaan mental. Cirinya adalah penindasan mental. Sifatnya adalah menyusahkan pikiran. Duka ini terwujud sebagai derita mental. Duka ini adalah penderitaan karena merupakan penderitaan intrinsik dan karena memunculkan penderitaan fisik (melalui penyiksaan-diri yang dipancing oleh duka)."[101]

Hubungan dengan Perbuatan

Subjek lain, perbuatan (*kamma*), secara langsung berhubungan dengan dukkha.[102] Meskipun perbuatan adalah subjek yang juga sepatutnya berada di luar cakupan artikel ini, namun beberapa penyebutan tentang subjek ini hampir tidak dapat dihindari di sini. Pertama, perbuatan saat ini merupakan salah satu pengaruh yang, seiring pematangan perbuatan (*kamma-vipāka*), mempengaruhi pengalaman berikutnya, dan perbuatan masa lalu adalah, dalam pematangannya, mempengaruhi pengalaman sekarang; dengan kata lain, semua perbuatan, menurut jenisnya, dapat dialami belakangan sebagai kesenangan atau penderitaan atau bukan-penderitaan-pun-bukan-kesenangan, dan itu mungkin terjadi pada kehidupan yang sama, kehidupan segera setelahnya, atau beberapa kehidupan selanjutnya,[103] meskipun jenis-jenis perbuatan tertentu kadaluwarsa tanpa pematangan (*Paṭis: Kammakathā*). Akan tetapi, tidak semua

perasaan ini disebabkan matangnya perbuatan pada masa lalu, yang hanya merupakan salah satu dari delapan pengaruh, termasuk bermacam penyakit, kelelahan, dan iklim, yang disebut sebagai sumber-sumber dari perasaan tidak menyenangkan:[104] perbuatan sebagai salah satu cabang dari kelompok penderitaan. Namun perbuatan juga dapat dianggap lebih luas sebagai perwujudan kerja nafsu keinginan pada lima kategori, dan, dalam kapasitas tersebut, itulah Kebenaran dari Asal Mula Penderitaan.

Pematangan perbuatan ditolak mentah-mentah oleh beberapa guru lain di zaman Buddha, meskipun tidak ditolak oleh kaum Brahmana ortodoks. Hubungan perbuatan antara pematangannya dengan apa yang dirasakan adalah salah satu titik perbedaan utama antara Buddha dan kaum Nigaṇtha, yang pandangannya mengenai subjek ini tampaknya agak kaku.[105] Mereka berpendapat bahwa perbuatan jahat pada masa lalu merupakan suatu utang yang dapat dilunasi dengan rasa sakit pada masa kini melalui penyiksaan-diri, dan bahwa pemurnian mencakup pelunasan perbuatan jahat pada masa lalu dengan cara ini sementara tidak melakukan kejahatan baru. Buddha menolak teori ini. Dalam pola empat Kebenaran Mulia, perbuatan (dalam bentuk kemunculan yang dependen) menyediakan gerak dan arah bagi penderitaan dalam segala bentuknya.[106] Akan tetapi, perbuatan jahat tidak dapat dihitung dan diamortisasi layaknya suatu pinjaman atau denda, dan penderitaan secara umum dapat diakhiri hanya dengan penghapusan nafsu keinginan yang memunculkan penderitaan tersebut. Penyiksaan-diri, menjadi kenikmatan yang

cenderung menggantikan dan mendorong berkembangnya nafsu keinginan dan bukan menghapusnya, bersama dengan pengumbaran indrawi dikecam karena bersifat produktif dalam menciptakan suatu keadaan konflik (*sa-raṇa*),[107] Dalih nafsu keinginan, baik untuk hal indrawi (*kāma*) atau untuk penjadian (*bhava* sebagai keabadian kekal) atau untuk tanpa-penjadian (*vibhava* sebagai pemusnahan dari eksistensi), selalu menghasilkan semacam pembaharuan penjadian (*punabbhava*).[108] Akhir dari nafsu keinginan merupakan akhir dari perbuatan dan akhir dari penderitaan (Kebenaran Ketiga), sedangkan jalan menuju hal itu adalah kontrol atas perbuatan (Jalan Beruas Delapan atau Kebenaran Keempat).

Dalam Sutta-Sutta, Buddha menjelaskan bagaimana beliau sendiri sebelum pencerahannya telah mencoba penyiksaan-diri yang ekstrem[109] dan menemukan bahwa hal itu sia-sia. Ketika Māra mencoba untuk menggoda beliau setelah pencerahannya dengan menyarankan bahwa beliau telah meninggalkan jalan petapa sejati, beliau menjawab, “Aku tahu penebusan-penebusan dosa seperti ini demi mendapatkan Yang Tanpa Kematian—apa pun jenisnya—adalah sama sia-sianya seperti dayung dan kemudi kapal di atas daratan kering.”[110]

Penderitaan sebagai sebuah subjek untuk Perenungan dan Dasar untuk Penilaian.

“Pada makhluk-makhluk yang tunduk pada kelahiran, sakit, penuaan, dan kematian, kesedihan dan ratap tangis, rasa sakit, duka, dan keputusasaan, muncullah harapan ‘Oh, andai kami tidak tunduk pada hal-hal ini! Dan andai hal-hal ini tidak mungkin pernah menyusul kita!’ Namun itu tidak bisa didapat dengan berharap”.[111]

Penderitaan, sebagaimana dimaksud di sini, harus tetap dibedakan dari perasaan tidak menyenangkan, yang merupakan bagian dari perenungan perasaan (*vedanānupassanā*),[112] dan juga dari perenungan empat Kebenaran.[113] Penderitaan pantas menjadi perenungan dalam semua bentukan, dari ketidakpuasan yang disebabkan ketidakkekalan universal mereka, yang membuat semua bentukan menjadi sumber ketakutan dan kecemasan. Tak terpisahkan dari ketidakkekalan, penderitaan juga berarti bukan-diri. Bagaimana perenungan dipraktikkan? “Seorang Bhikkhu memahami sebagaimana sebenarnya adanya bahwa ‘Demikianlah penderitaan, demikianlah asal-usulnya, demikianlah penghentiannya, demikianlah jalan yang mengarah pada penghentiannya’.”[114] “Ketika seorang bhikkhu lama berdiam dengan pikirannya yang dibentengi oleh persepsi penderitaan dalam apa yang tidak kekal, maka terbentuk dalam dirinya persepsi tajam dari rasa takut terhadap kelalaian, kemalasan, kejemuan, kelengahan, tanpa-pengabdian, dan tanpa-peninjauan ulang, ibarat seorang pembunuh dengan senjata terhunus,”[115] dan “ketika seorang Bhikkhu melihat

enam penghargaan, harusnya cukup baginya untuk membangun tanpa batas persepsi penderitaan dalam segala bentukan. Apa yang enam itu? ‘Persepsi tajam dari ketakutan terhadap bentukan-bentukan akan mantap dalam diriku, seperti seorang pembunuh dengan senjata terhunus; pikiranku akan muncul dari dunia segalanya (dari segala dunia); dan aku akan datang untuk melihat kedamaian di dalam pemadaman (*Nibbāna*); dan kecenderungan mendasarku akan terhapus; dan aku akan melakukan tugasku; dan aku akan membalas guru dengan cinta kasih’.”[116] “Adalah hal yang tidak mungkin ada orang yang melihat bentukan apa pun sebagai kesenangan... atau pemadaman sebagai penderitaan, dan memiliki suatu kesukaan yang sesuai (dengan kebenaran). (Namun yang sebaliknya) adalah mungkin.”[117]

Penderitaan timbul melalui kegagalan menjaga pintu indra: “Enam landasan untuk kontak ini, ketika tidak terkontrol, tidak terjaga, tidak terlindungi, dan tidak terkendali, memberikan izin kepada penderitaan untuk masuk”.[118] “Ketika seorang Bhikkhu hidup dengan indra mata... telinga... hidung... lidah... badan... indra pikiran yang tidak terkendali, kesadarannya akan hilang terpencar di antara objek-objek yang terlihat... suara-suara... bau-bau... rasa-rasa... sentuhan-sentuhan... ide-ide. Ketika kesadarannya terpencar, dia tidak memiliki sukacita; tanpa sukacita, dia tidak memiliki kebahagiaan (*pīti*); tanpa kebahagiaan, dia tidak memiliki ketenangan; tanpa ketenangan, dia berdiam dalam penderitaan; dan kesadaran yang dipengaruhi oleh penderitaan tidak menjadi terkonsentrasi; ketika itu

terjadi, ide-ide kebenaran (*dhamma*) tetap tidak jernih; dan dengan demikian, dia diperhitungkan sebagai seseorang yang berdiam dalam kelalaian."[119] "Seorang manusia biasa yang tidak diajari, ketika disentuh dengan perasaan (fisik) tidak menyenangkan, bersedih dan meratap, memukuli dadanya, menangis dan menjadi bingung. Dia karenanya merasakan dua jenis perasaan (tidak menyenangkan): fisik dan mental... Namun seorang murid yang diajarkan-dengan-baik dari para Ariya, ketika disentuh dengan perasaan (fisik) tidak menyenangkan, tidak bersedih... dan tidak menjadi bingung. Dia karenanya hanya merasakan perasaan (tidak menyenangkan) fisik, bukan mental."[120]

Akan tetapi, tidak semua duka tidak menguntungkan (*akusala*) karena "di sini seorang Bhikkhu berpikir demikian 'Kapan saya akan masuk dan berdiam dalam landasan di mana para Ariya masuk dan berdiam?' dan saat dia membangun cinta untuk pembebasan tertinggi dengan cara ini, duka muncul dalam dirinya dengan cinta tersebut sebagai kondisi; namun melalui hal itu, dia akhirnya membuang resistensi (*paṭigha*) dengan tanpa kecenderungan untuk resistensi sebagai dasarnya".[121] Duka demikian, seperti keinginan (*chanda*) untuk mengakhiri duka itu, adalah sebuah dorongan untuk kemajuan; tetapi penyempurnaan yang sebenarnya dari pemahaman tidak memiliki duka sama sekali. "Saya tidak mengatakan terkait empat Kebenaran Mulia bahwa penembusan kebenaran-kebenaran tersebut bersamaan dengan penderitaan dan duka; sebaliknya, saya mengatakan bahwa penembusan kebenaran-kebenaran tersebut bersamaan dengan

kesenangan dan kegembiraan."[122]

Persepsi penderitaan adalah yang kedua dari "delapan belas pandangan terang utama (*mahā-vipassanā*: lihat artikel tentang Anicca). Menurut *Visuddhimagga* "Seseorang yang mempertahankan perenungan penderitaan membuang persepsi kesenangan (dalam apa yang tidak menyenangkan)" dan "perenungan penderitaan dan perenungan terhadap yang tanpa keinginan (*appaṇihitānupassanā*) adalah "satu dalam makna dan berbeda hanya dalam huruf",[123] karena "bagi seseorang yang mempertahankan penjadian, perenungan yang tanpa keinginan membuang keinginan (*paṇidhi*)". Pengembangan perenungan penderitaan yang berdasarkan pada muncul dan tenggelam dijabarkan dalam *Visuddhimagga*.[124]

Dalam Kitab Komentar, Paṭisambhidāmagga, penderitaan muncul sebagai terhubung secara khusus dengan konsentrasi, dan sebagai yang kedua dari tiga alternatif "pintu gerbang untuk pembebasan". "Ketika seseorang memberi atensi pada penderitaan, kemampuan konsentrasi menjadi luar biasa sebagaimana dalam kasus atensi yang diberikan pada ketidakkekalan dan bukan-diri, kemampuan keyakinan dan pemahaman menjadi luar biasa".[125]

—Ñāṇamoli Thera

Epilog

Yang Tercerahkan berkata:

"Aku pergi mencari kenikmatan di dunia, Oh para bhikkhu. Kenikmatan apa yang ada di dunia, itu telah aku temukan; dan seberapa jauh ada kenikmatan di dunia, itu telah aku lihat jelas dengan kebijaksanaan.

Aku pergi mencari kesengsaraan di dunia, Oh para bhikkhu. Kesengsaraan apa yang ada di dunia, itu telah aku temukan; dan seberapa jauh ada kesengsaraan di dunia, itu telah aku lihat jelas dengan kebijaksanaan.

Aku pergi mencari sebuah jalan keluar dari dunia, Oh para bhikkhu. Jalan keluar dari dunia itu telah aku temukan; dan seberapa jauh ada jalan keluar dari dunia, telah aku lihat jelas dengan kebijaksanaan".

Jika, Oh para bhikkhu, tidak ada kenikmatan di dunia; makhluk-makhluk tidak akan menjadi melekat pada dunia. Namun karena ada kenikmatan di dunia, makhluk-makhluk menjadi melekat pada dunia.

Jika tidak ada kesengsaraan di dunia, makhluk-makhluk tidak akan menjadi jijik dengan dunia. Namun karena ada kesengsaraan

di dunia, makhluk-makhluk menjadi jijik pada dunia.

Jika tidak ada jalan keluar dari dunia, makhluk-makhluk tidak dapat keluar dari dunia. Namun karena ada jalan keluar dari dunia, makhluk-makhluk dapat keluar darinya.”

Sumber-sumber

Dīgha Nikāya (DN), Majjhima Nikāya (MN), Saṃyutta Nikāya (SN), Aṅguttara Nikāya (AN), Udāna (Ud), Suttanipāta (Sn), Dhammapada (Dhp), Paṭisambhidāmagga (Paṭis), *Visuddhimagga* (Vism.). *Sammohavinodanī* (Vibh-a), *Paramatthamañjūsa* = *Mahā-ṭīkā* (Vism-a: Vidyodaya edisi Sinhala hal. 1–647, edisi Myanmar hal. 774–910), *Majjhima-nikāya-ṭīkā* (M-ṭ edisi Myanmar), *Mūla-ṭīkā* (Dhs-ṭ), *Vibhāvinī-ṭīkā* (Kitab Komentar untuk *Abhidhammatthasaṅgaha*). Halaman lainnya mengacu edisi Pali dari Pali Text Society kecuali dinyatakan lain. Semua kutipan diterjemahkan khusus untuk artikel ini.

Catatan-catatan

1. Euripides.

2. Tidak semua daftar memuat frasa ini "penyakit adalah dukkha", karena ada beberapa orang, seperti Y.M. Bhikkhu Bakkula, yang padanya penyakit fisik tidak muncul.

3. Di sini sepertinya Kitab Komentar hanya memahami penyakit fisik, tetapi deskripsi kita harus komprehensif karena sakit mental telah disebutkan sebagai sebuah penyakit oleh Buddha.

4. Dhp 204.

5. Kelima subjek tersebut berlanjut sebagai berikut: "*Sabbehi me piyehi manāpehi nānābhāvo vinābhāvo*, Semua yang merupakan milikku, dicintai dan menyenangkan, dapat terpisah dariku. *Kammassakomhi kammadāyādo kammayoni kammabandhu kammapaṭisaraṇo*, aku adalah pemilik kammaku, pewaris atas kammaku, lahir dari kammaku, berhubungan dengan kammaku, ditopang oleh kammaku, *yam kammam karissāmi* kamma apa pun yang akan ku perbuat, *kalyānam vā pāpakam vā* untuk kebaikan atau pun untuk keburukan, *tassa dāyādo bhavissāmi* kamma itulah yang akan kuwarisi". Banyak Buddhis di Siam mengulang ini setiap hari dalam bahasa Pali dan bahasa

Thai, dan penggunaan kelima subjek ini di kalangan Buddhis di tempat-tempat lainnya dalam bahasa Pali dan bahasa Inggris (atau hanya bahasa Inggris) amat dianjurkan.

6. Bandingkan perilaku para pelayat di negara Buddhis Theravāda dengan ratapan tidak terkontrol dan penyiksaan-diri yang sering dilihat di pemakaman Hindu. Atau dengan para peratap profesional yang masih dipekerjakan untuk mencucurkan air mata dan meratap di upacara kematian Tionghoa. Tetapi Buddha dan para Guru hingga hari ini telah begitu sering mengajarkan "semua hal berkondisi sungguh bersifat sementara", bahwa Buddhis yang baik tidak condong ke arah berduka yang ekstrem.

7. Dalam konteks ini, *saññа* selalu diterjemahkan dalam bahasa Thai sebagai "ingatan", tidak pernah sebagai "persepsi".

8. Jean-Paul Sartre, *L'Existentialisme est un humanisme,* 1946.

9. Shelley: *Adonis.*

10. SN 35:11.

11. J.P. Sartre: "*L'Etre et le Neant"* hal. 66 (ini dan referensi lebih lanjut mengacu pada terjemahan bahasa Inggris dari Hazel Barnes: Citadel Press).

12. "Umat manusia tidak dapat menanggung terlalu banyak realitas", T. S. Eliot: *Burnt Norton.*

13. Kitab Pengkhotbah II, jilid 23.

14. T. S. Eliot: *Choruses from the Rock*.

15. Kitab Pengkhotbah I, jilid 3.

16. T. S. Eliot: *The Hollow Men*.

17. Shakespeare: *The Tempest,* 1, iv, 156.

18. Shakespeare: *Macbeth*, 5, v, 20.

19. T. S. Eliot: *The Waste Land*.

20. Sartre: op. cit., hal. 457.

21. Nutrisi atau faktor-faktor penopang kehidupan (*āhāra*) didefinisikan oleh Buddha sebagai makanan materiil (*kabaliṅkārāhāra*) dan mental membutuhkan kontak-indra (*phassa*), kehendak (*manosañcetanā*), dan kesadaran (*viññāṇa*).

22. Bandingkan "Sebagian besarnya, stimulus yang terbangun dalam organisme sekadar sebuah keinginan, yang berupaya untuk disediakan oleh reaksi dari organisme tersebut. Karenanya, keinginan atau kekurangan itu sendiri sepertinya cukup untuk membawa reaksi-reaksi demikian."—Nageli: *Theory of Organic Evolution.*

23. Schopenhauer.

24. Ñāṇavīra Thera: Surat-surat 1955–60; proses dari *samsāra* sendiri adalah sebuah sistem tertutup yang mewujud sebagai repetisi (*vaṭṭa*).

25. Dhammacakkappavattana Sutta—Sam. N. (*Sacca Saṃyutta*).

26. Kelima faktor ini yang mewujud sebagai "makhluk hidup", di semua selain arahat, eksis melalui modus kemelekatan (afirmasi) pada kehidupan (*upādāna*). Arahat hanyalah kelima faktor (termurnikan) ini minus kemelekatan, dan makhluk seperti itu tidak memiliki dasar untuk dukkha yang merupakan produk dari *upādana,* karena dasar untuk dukkha bukan faktor-faktor itu sendiri.

27. J.T. Fraser: "*The Concept of Time in Western Thought"—Main Currents in Modern Thought* jilid 28 No. 4 (dicetak miring oleh saya)—ditulis dengan merujuk pada *Philosophy of Martin Heidegger*. Berbagai aspek dari "kengerian" (*Angst*) adalah corak-corak paling sentral yang diungkap oleh ontologi Heidegger: "Heidegger mempertimbangkan kondisi manusia dengan dingin dan mengumumkan bahwa eksistensi tersebut dipermalukan. Satu-satunya realitas adalah "kecemasan" dalam keseluruhan rantai penjadian ini. Bagi seseorang yang tersesat di dunia beserta pengalihan-pengalihan yang menghiburnya, kecemasan ini merupakan suatu rasa takut yang singkat dan sekelebat. Akan tetapi, jika rasa takut itu sadar akan dirinya sendiri,

rasa takut menjadi derita, iklim terus-menerus dari seseorang yang berpikiran jernih "yang eksistensinya terkonsentrasi"... Seseorang yang berpikiran jernih tersebut menyebutkan satu per satu aspek-aspek dari rasa takut: kebosanan ketika seorang biasa berjuang untuk menekan dan mematirasakan penderitaan tersebut; teror ketika pikiran merenungkan kematian."—Albert Camus: *Myth de Sisyphe,* hal. 40.

28. Sartre: ibid, hal. 314.
29. Sartre: ibid, hal. 63.
30. Sartre: ibid, hal. 440.
31. Sartre: *Nausee*.
32. Heraclitus: *Fragment*.
33. *Kitab Amsal*.
34. T. S Eliot: *Burnt Norton*.
35. Theodore Roethke: *Dolour.*
36. C.G. Jung: *Memories, Dreams, Reflections*.
37. Camus: *Myth de Sisyphe*.
38. Kierkegaard: *Salah Satu/Atau* jilid II.

39. Dostoevsky: *The Possessed.*

40. Kitab Pengkhotbah: I. jilid 8.

41. Dhp 278.

42. *P.T.S. Dictionary*, s. v.

43. Raṭṭhapāla Sutta dari Majjhima Nikāya (M II 68).

44. Lihat publikasi Wheel No. 17.

45. D. H. Lawrence: *Last Poems.*

46. Sir Edwin Arnold: *Light of Asia.*

47. A V 137.

48. Diproduksi ulang seizin dari Editor *Encyclopaedia of Buddhism*, dan Departemen Urusan Kebudayaan, Sri Lanka.

49. Lihat juga artikel-artikel di *Anicca* dan *Anatt*ā.

50. Vism Bab. 16, hal. 494.

51. Vism Bab. 17, hal. 527; bandingkan Bab. IV, hal. 145 di bawah *sukha* dan Dhs-a 92.

52. SN 22:86/S III 119; bandingkan MN 22/M I 140.

53. Untuk ketiga ini, lihat SN 38:14/S IV 259.

54. Lihat MN 44, dikutip di bawah.

55. Vism Bab. 16, hal. 499.

56. Artikel ini tidak ditulis oleh almarhum penulisnya (Editor).

57. SN 35:1/S IV 1.

58. Misalnya SN 22:59/ S III 66.

59. SN 23:15/S III 196.

60. SN 35:44/S IV 28. Lihat artikel pada *Anicca* untuk kutipan paralel “semua adalah tidak kekal”.

61. Dhp-a 20, 6/V 278.

62. Ñāṇakathā, Paṭis I 37.

63. SN 35:1/S IV 1.

64. Vism Bab 21, hal. 640.

65. Āyatana-Vibhaṅga-Kitab Komentar, Vibh-a 48; bandingkan M-a II 113.

66. SN 35:140/S IV 130 dst.

67. SN 22:19/S III 23.

68. SN 35:19/S IV 13.

69. MN 122/M III 111.

70. SN 35:136/S IV 126.

71. AN 6:63/A III 416.

72. Ñāṇakathā, Paṭis I 11, dibahas di Vism Bab 21, hal. 648 dst.

73. Ud 3.10; Teks P.T.S keliru.

74. SN 12:15/S II 17.

75. Vism Bab 21, hal. 640.

76. Vism-ṭ 824.

77. Sn hal. 139 dst., Bab. III.12.

78. SN 56:11/S V 421.

79. SN 56:13/S V 425.

80. SN 56:14/S V 426.

81. SN 56:19/S V 430.

82. SN 56:44/S V 452.

83. SN 56:16/S V 428.

84. Saccakathā, Paṭis II 104.

85. Vism Bab 16, hal. 495–6.

86. Vibh-a 49. Perhatikan bahwa kata *vedanā* adalah salah satu derivasi dari akar kata *vid*—mengetahui—yang di sini dalam artian pengetahuan afektif.

87. Lihat misalnya SN 36:19, 22, dan 29.

88. MN 44/M I 303.

89. Dhp-a 25:16/V 374.

90. Ṭīkā *ad* MN 44/M II 294–5.

91. SN 35:17/S IV 10.

92. SN 36:15/S IV 220.

93. SN 36:6/S IV 208.

94. SN 36:5/S IV 207.

95. SN 36:11/S IV 216.

96. MN 13/M I 90.

97. MN 8/M I 41.

98. MN 74/M I 508.

99. MN 5/M I 400.

100. Vism Bab 14, hal. 461.

101. Vism Bab 16, hal. 503.

102. Lihat juga artikel di *Anicca*.

103. Lihat misalnya MN 135 dan 136; AN 3:33; 6:63.

104. SN 36:21/S IV 230–1.

105. Lihat misalnya MN 14 dan 101.

106. Lihat A III 61.

107. MN 139.

108. Lihat misalnya MN 141; Ud 3.10; It 2:48.

109. MN 12 dan 36.

110. SN 4:1/S I 103.

111. DN 22/D II 307.

112. Lihat misalnya MN 10, 12, 38, 74, dan 137.

113. Lihat misalnya DN 22.

114. MN 10/M I 62.

115. AN 7:46/A IV 52.

116. AN 6:103/A III 443.

117. AN 6:99 dan 101/A III 442.

118. SN 35:94/S IV 70.

119. SN 35:97/S IV 78.

120. SN 36:6/S IV 208–9.

121. MN 44/M I 303–4.

122. SN 56:35/S V 441.

123. Vism Bab 20, hal. 628.

124. Vism Bab 21.

125. Lihat Vism Bab 21, hal. 657 dst., mengutip Vimokkhakathā, Paṭis II 58, dsb. Lihat juga artikel di *Anicca*.

126. AN 3:101–102.

Berbahagia & Berbagi Jasa Kebajikan

Pemberian Dhamma ini disponsori oleh kemurahan hati dan dukungan dari para donatur yang namanya tercantum di bawah ini. Kami mohon maaf jika terdapat kesalahan dalam penulisan nama. Semoga semua donatur dan pendukung yang telah ikut berkontribusi dalam kesuksesan Dhammadāna ini, berbahagia di dalam perbuatan jasa kebajikan mereka dan semoga mereka dapat mencapai Nibbāna, berhentinya semua penderitaan. Semoga semua makhluk berbagi jasa kebajikan ini dan semoga semua makhluk sehat, bahagia, dan damai. Sādhu! Sādhu! Sādhu!

Ali Chandra (†), Samarinda, 124 bk
Anton Tegus Atmaja, -, 20 bk
Aris Muljadi, -, 2 bk
Bryan Loei, Jakarta, 5 bk
Caroline Poh, Jakarta, 10 bk
Dhirakumaro Tjahja, Jakarta, 10 bk
Hadi Jahya & Kel., Jakarta, 10 bk
Hansen Wijaya, Regina Belinda, & Reiner Russel Wijaya, Jakarta, 80 bk
Hendra Sun & Kel., Jakarta, 10 bk
Henry Harto, -, 4 bk
Hoon Giok Im, Jakarta, 10 bk
Indrawaty Suhuyan, -, 3 bk
Jessica Pangestu, -, 4 bk
Johan Chandra Oetama & Kel., Jakarta, 100 bk
Johnny Anggara, -, 4 bk
Jong Tjuk Ten (†), Lie Khiuk Yin (†), Lo Fie Sen (†), Yusuf Subagio (†), Jakarta, 20 bk
Kang Lin Djing (†), Samarinda, 8 bk
Kel. Gunawan Halim, Jakarta, 4 bk
Kel. Limiadi, Jakarta, 100 bk
Krisnawati (†), Jakarta, 40 bk
Kurniadi Tjahja, Jakarta, 12 bk
Kusnoali Kusanto, Jakarta, 50 bk

Lauw Ho Nio (†), Jakarta, 50 bk

Lauw Yu Sem (†), Liauw Nyang Tjin (†), Joeng Wie Hauw (†), Tjie Ho Nio (†), Jakarta, 80 bk

Lie Foe Jioe (†) & Wong Soen Jin (†), Jakarta, 20 bk

Lie Seng Joe (†), Jakarta, 50 bk

Liem Eng Sun (†), Jakarta, 20 bk

Liem Ie Tjen, Jakarta, 32 bk

Limin Leman, Jakarta, 40 bk

Lita Tjitradjaja (†), Ko Swie Tjin (†), Semua Makhluk, Jakarta, 10 bk

Loei Sui Fen, Jakarta, 10 bk

Michelle & Vanessa, Bangka, 40 bk

Muliady Harapan, -, 4 bk

Mutia Setiawan, -, 8 bk

NN, -, 40 bk

NN, -, 6 bk

NN, -, 80 bk

NN, Denpasar, 2 bk

NN, Jakarta, 2 bk

NN, Jakarta, 200 bk

NN, Jakarta, 5 bk

NN, Jakarta, 6 bk

NN, Jakarta, 6 bk

NN, Klaten, 60 bk

NN, Tangerang, 1 bk

Raymond Loei, Jakarta, 5 bk

Robert Loei, Jakarta, 10 bk

Rusmin Soepadhi & Kel., Jakarta, 100 bk

Suanto Lim & Kel., New York, 10 bk

Sufendi Citra Sismarga, Jakarta, 20 bk

Suhondo Mulia & Lauw Mie Sien, Jakarta, 10 bk

Susanto Chandra & Kel., Jakarta, 100 bk

Suswani Chandra & Kel., Jakarta, 100 bk

Tan A Oan, Jakarta, 20 bk

Tarso Widjaja & Kel., Jakarta, 100 bk

Joeng Tjen Lan (†) & Joeng Wong Thiam (†), Jakarta, 8 bk

Vidya & Satya, Serang, 7 bk

Vijjākumāra, Jakarta, 391 bk

Wilson Loei, Jakarta, 5 bk

Wirjadi, -, 8 bk

Yanti, -, 4 bk

Total buku yang telah dicetak : 2.300 buku.

MARI BERGABUNG DALAM GERAK KEBAJIKAN PENERBITAN BUKU

Anattā

Apabila kita merenungkan rentang hidup yang amat luas ini meski sekelumit bagiannya saja, kita dihadapkan dengan perwujudan-perwujudan kehidupan yang begitu banyak ragam jenisnya sampai hampir tidak mungkin untuk mendeskripsikannya. Namun demikian, dapat dibuat tiga pernyataan dasar yang valid untuk segala eksistensi yang bernyawa, dari mikroba hingga pikiran kreatif seorang manusia jenius. Corak-corak yang lazim dijumpai di semua kehidupan ini pertama kali ditemukan dan dirumuskan lebih dari 2500 tahun yang lalu oleh Buddha, yang secara pantas disebut sebagai "Pengetahu Dunia-Dunia" (*loka-vidu*). Tiga corak ini adalah Tiga Ciri (*ti-lakkhaṇa*) dari semua yang berkondisi, yaitu, yang muncul secara dependen. Dalam terjemahan Inggris, Tiga Ciri tersebut terkadang juga disebut *Signs, Signata,* atau *Marks*.

Tiga fakta dasar dari semua eksistensi ini adalah:

1. Ketidakkekalan atau Perubahan (*anicca)*

2. Penderitaan atau Ketidakpuasan (*dukkha*)

3. Bukan-diri atau Ketanpaintian (*anattā*)

Yang pertama dan ketiga berlaku untuk eksistensi yang tidak bernyawa juga, sedangkan fakta dasar yang kedua (penderitaan), tentu saja, hanya dialami oleh eksistensi yang bernyawa. Akan tetapi, eksistensi yang tidak bernyawa, bisa jadi, dan sering kali merupakan, suatu

sebab penderitaan bagi makhluk hidup: misalnya, batu yang jatuh dapat menyebabkan cedera atau hilangnya harta benda dapat menyebabkan rasa sakit secara mental. Dalam konteks tersebut, ketiga fakta dasar ini adalah lazim untuk semua yang berkondisi, bahkan untuk yang berada di bawah maupun di atas rentang normal pencerapan manusia.

Eksistensi dapat dimengerti hanya jika ketiga fakta dasar ini dipahami, tidak hanya secara logis, melainkan lewat konfrontasi dengan pengalaman orang itu sendiri. Pandangan Terang-Kebijaksanaan (*vipassanā-paññā*) yang merupakan faktor membebaskan yang tertinggi di dalam Buddhisme, terdiri hanya dari pengalaman tiga ciri ini yang diterapkan pada proses-proses fisik maupun mental orang itu sendiri, dan Pandangan Terang-Kebijaksanaan tersebut diperdalam dan dimatangkan dalam meditasi.

Untuk "melihat hal-hal sebagaimana adanya" berarti melihat hal-hal tersebut secara konsisten dalam hubungannya dengan tiga ciri. Ketidaktahuan akan tiga ciri ini, atau sikap menyangkal-sendiri terkait tiga ciri ini, dengan sendirinya merupakan suatu sebab kuat untuk penderitaan — dengan merajut, jala harapan-harapan palsu, dari keinginan-keinginan yang tidak realistis dan membahayakan, dari ideologi-ideologi keliru, nilai-nilai dan tujuan hidup yang keliru, dimana seseorang terperangkap. Mengabaikan atau memutarbalikkan tiga fakta dasar ini hanya akan menuntun pada rasa frustasi, kekecewaan, dan keputusasaan.

Oleh karena itu, dari sudut positif dan juga negatif, ajaran mengenai Tiga Fakta Dasar Eksistensi ini adalah demikian penting sehingga dianggap perlu untuk di sini menambahkan lebih banyak bahan pada uraian-uraian singkat yang telah muncul dalam seri ini.

Karya yang akan diterjemahkan untuk menyusun seri Tiga Fakta

Dasar Eksistensi yang akan diterbitkan ke dalam 3 buku "Anicca", "Dukkha", dan "Anattā" ini adalah sebagai berikut:

1. **The Three Basic Facts of Existence I. Impermanence (Anicca) with a preface by Nyanaponika.** (http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/various/wheel186.html)

2. **The Three Basic Facts of Existence II. Suffering (Dukkha).** (http://www.bps.lk/olib/wh/wh191_Burton-etal_Three-Basic-Facts-of-Existance--II-Dukkha.html)

3. **The Three Basic Facts of Existence III. Egolessness (Anatta) with a preface by Ñanamoli Thera.** (http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/various/wheel202.html)

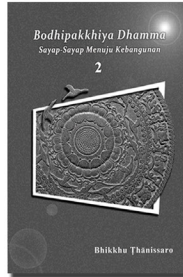
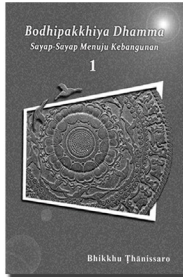
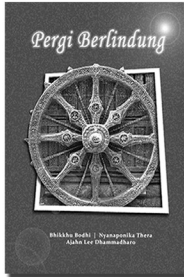
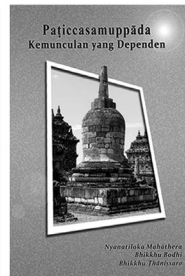
Mari bergabung dalam gerak kebajikan Dhammadāna melalui penerbitan buku ketiga dari seri Tiga Fakta Dasar Eksistensi berjudul "Anattā". Biaya diperkirakan Rp. 25.000,- per buku. Buku ini akan diterbitkan pada bulan Oktober 2017.

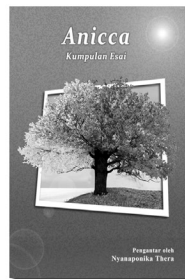
Dana mohon ditransfer ke:

BCA CAB. PASAR BARU, JAKARTA
AC NO. 002 - 178 - 8600
A/N: SIDHARTA SURYAMETTA

Untuk konfirmasi: vijjakumara@gmail.com atau HP 0878 8076 3788.

Kami terima dana anda sampai dengan tanggal **31 Agustus 2017**.

May All Be Happy

Vijjakumara merupakan sekelompok pemuda-pemudi Buddhis Jakarta yang ingin berkiprah dalam memajukan dan melestarikan Buddha Dhamma di Indonesia dengan menerjemahkan dan menerbitkan buku-buku Dhamma.

Phone: 0878 8076 3788
Email: vijjakumara@gmail.com

Versi digital buku-buku ini dapat anda temukan di:
https://dhammacitta.org/perpustakaan/category/penerbit/vijjakumara/